Народный Лекарь
Коллекция лучших рецептов здоровья
СПЕЦВЫПУСК
№200

ПОЧКИ
ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО

Травы и соки для очищения

Правила питания при нефрите

Точечный массаж

Глина снимает обострения

Молочная диета

135 советов и рецептов с комментариями специалистов

4 607150 350069 18200
16+

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ИЗДАНИЯ!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ по каталогу Российской прессы

16532

16534

11144

83552

НАРОДНЫЙ Лекарь
Спецвыпуск № 200

ПОЧКИ ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО

Лучшие рецепты читателей с комментариями специалистов

Содержание

ПОЧКИ ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО 5

ПРИРОДНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК 6

Чистят и лечат одновременно 6

Пью настои – анализы в норме 9

Помогли шиповник и лен 11

Моя огородная аптека 12

Можно ли чистить почки соками? ... 14

НЕФРИТ – ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ 18

Не отвлекаясь от материнских забот 18

Мой комплекс выздоровления 20

С приступами справляюсь легко 22

Клюква на ночь 23

Пчелы лечат гломерулонефрит 24

Упражнения при гломерулонефрите 27

Помогает бузина 28

ОСТОРОЖНО, КАМНИ! 29

Выгоняем камни из почек 30

Камень камню рознь 33

Почему рецепты помогают не всем? 34

Спорыш дробит и выводит камни 35

КИСТА ПОЧЕК 37

Аир остановил рост кисты 38

Можно ли убрать кисту без операций? 39

ЦИСТИТ: НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ 40

Семь бед, один ответ – хвощ полевой ... 41

Бабушкины рецепты 43

Картофель – три в одном 44

Боли снимает мумие 46

Лучшее лекарство – арбуз 47

Молочная река – льняные берега 49

ГИМНАСТИКА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК 51

Как я вернула почку на место 51

Йога помогает лечить почки 52

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ 55

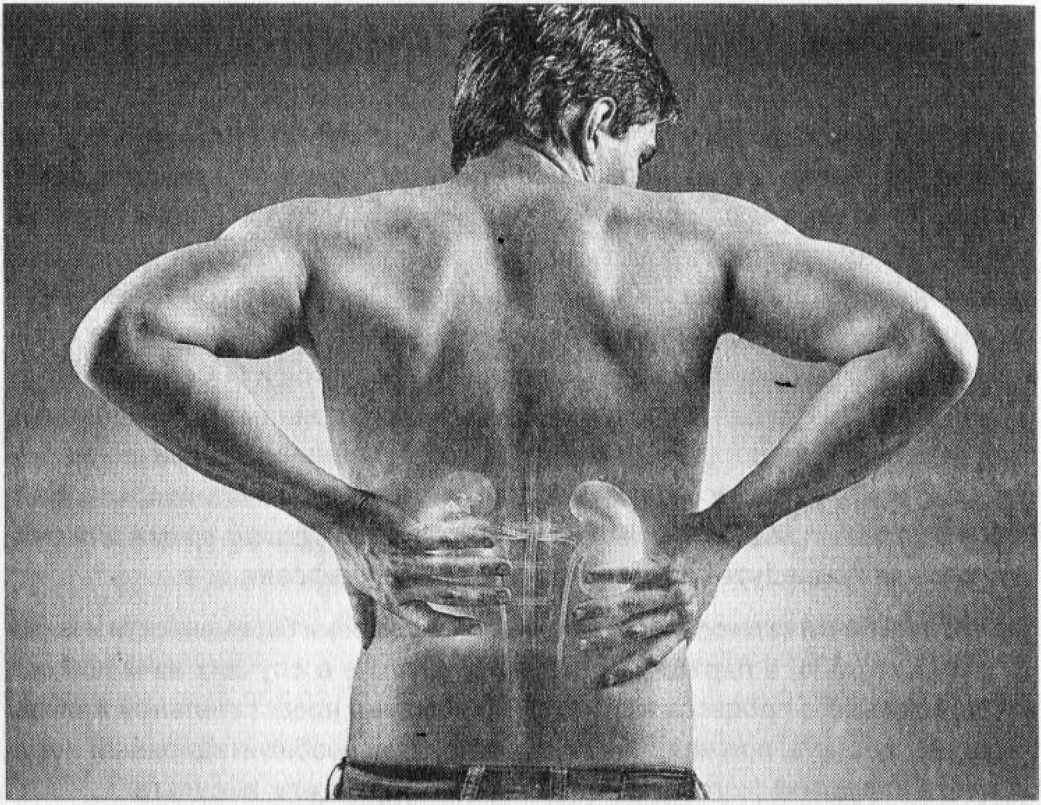
Точка от ста болезней 55

Мои лекари – пиявки 57

Ванны – приятно и полезно 59

Мудры для здоровья почек 62

Правильные мысли почки берегут 64



ПОЧКИ ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО

Каждый орган в теле человека выполняет определенную важную роль. Основная функцию почек – выделительная, они обеспечивают выведение из организма шлаков, токсинов и других вредных веществ. Но почки принимают участие и в других жизненно важных процессах, в частности, участвуют в гормональном и минеральном обменах, от них зависит артериальное давление и общее состояние организма. Именно поэтому так важно, чтобы не только этот парный орган, но и вся мочевыделительная система работали без сбоев. Почки, ежедневно пропуская через себя различные токсины и помогая организму от них избавляться, со временем засоряются сами. Их функция ослабевает, что быстро сказывается на здоровье человека. В этом случае почкам самим необходима помощь.

ПРИРОДНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Применение народных рецептов для очищения почек и мочевого пузыря, в том числе и в качестве профилактики, поможет улучшить самочувствие и укрепить здоровье, но важно не забывать про общие правила в этом процессе. Игнорировать их нельзя, иначе процедура может оказаться напрасной или даже причинить вред. Перед чисткой почек необходимо провести очищение кишечника и печени. За 2 дня до этого откажитесь от употребления мясных, молочных продуктов и бобовых культур. А за 7 дней до очищения почек следует начать принимать ежедневные горячие ванны (не дольше 20 минут), а также увеличить физические нагрузки. В начале процесса нужно перейти на здоровое питание, в особенности отдавать предпочтения фруктам и овощам. Лучшее время для очистительных процедур – начало весны и середина осени.

! Чистить почки категорически запрещается во время беременности и кормления грудью, в период менструации, а также в случаях начавшегося воспалительного процесса в почках, заболевания предстательной железы у мужчин, цистита, при наличии кисты в почке, в реабилитационный период после хирургического вмешательства, инфаркта или инсульта.

Что выбрать в каждой конкретной ситуации, особенно на фоне хронических заболеваний, поможет решить доктор. Поэтому перед началом чистки почек в домашних условиях необходимо проконсультироваться с врачом, пройти обследование и убедиться, что нет противопоказаний к данной процедуре.

Чистят и лечат одновременно

? ***Есть травы, обладающие мочегонным, противовоспалительным или антибактериальным эффектом, какие-то растения способствуют растворению и выведению камней и песка из почек и мочевого пузыря. А какие из них обладают одновременно несколькими полезными для лечения почек свойствами?***

Лучше всего для чистки почек в домашних условиях подойдут травяные сборы, так как возникает эффект синергии – растения многократно

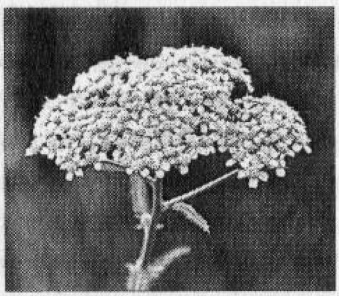
усиливают действие друг друга. Однако можно воспользоваться и травой одного вида, все зависит от конкретного заболевания и его проявления.

Листья **толокнянки** используют как антисептическое, вяжущее, дезинфицирующее и диуретическое средство при болезнях мочевыводящей системы.

Сухой экстракт толокнянки в виде порошка, а также отвары листьев используют при хронических нефритах и нефрозах, хроническом уретрите, циститах, катарах мочевого пузыря, мочекаменной болезни, пиелите и пиелоците и др.

Толокнянка входит в состав мочегонных чаев – в растении высокое содержание флавоноидов и галловой кислоты, обладающих выраженным антиоксидантным свойством. Особое значение имеет также гликозид арбутин, он способствует усилению оттока мочи и предотвращает обратное всасывание жидкости почками. Дубильные вещества и урсоловая кислота успешно подавляют бактериальную микрофлору и снимают воспаление, благодаря чему воспалительные процессы сходят на нет и из организма выводятся вредные вещества.

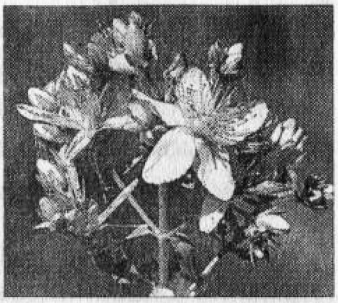
Несмотря на то, что толокнянка способствует нормализации работы почек, ее нельзя использовать при острой почечной недостаточности, гломерулонефрите, нельзя совмещать с препаратами группы алкалоидов. Противопоказанием является возраст до 12 лет, беременность, период лактации, а также склонность к запорам.



Тысячелистник обыкновенный целебными свойствами обязан составу, богатому важными компонентами: дубильные вещества обеспечивают бактерицидный эффект и незаменимы при воспалительных процессах, каротин благотворно влияет на скорость роста и восстановление тканей, витамин К укрепляет стенки сосудов, аскорбиновая кислота усиливает иммунитет. Также в тысячелистнике присутствуют эфирные масла, инулин, флавоны, кумарины, кислоты (муравьиная, уксусная, салициловая). Траву активно применяют

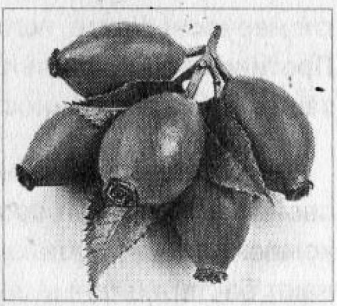
в качестве обезболивающего, антибактериального, мочегонного, желчегонного и успокаивающего средства. Поэтому употребляемые внутрь отвары с тысячелистником хорошо помогают при заболеваниях почек.

! Тысячелистник не следует употреблять людям с повышенной свертываемостью крови, беременным женщинам и детям до 6 лет.



Зверобой, благодаря своему составу, способствует регенерации тканей, выведению лишней жидкости из организма, имеет обезболивающее действие, отличный антисептик. В нем содержатся вещества, активно помогающие справиться с болезнями почек. Гиперозид помогает нормализовать работу сердца и ЦНС, успокаивает, улучшает состояние сосудов, борется с отеками, устраняет воспалительный процесс и способствует снижению тонуса гладкой мускулатуры. Рутин укрепляет сосуды. Гиперицин способствует процессам регенерации тканей. Азулен обладает заживляющим и успокаивающим действием. Сапонины препятствуют развитию атеросклероза и имеют мочегонный эффект.

! Не следует принимать зверобой во время беременности, при повышенном артериальном давлении и в период приема антидепрессантов.



Шиповник. Содержащийся в шиповнике каротин положительно сказывается на иммунитете, витамин С совместно с рутином укрепляет капилляры, витамин К контролирует свертываемость крови, витамины группы В способствуют кроветворению, токоферол нормализует кровообращение. Все это улучшает питание почек и поддерживает их выделительную функцию.

Как плоды, так и корни шиповника эффективно используются для лечения цистита и мочекаменной болезни. Красящие пигменты, содержащиеся в них в большом количестве, растворяют камни и выводят их в виде песка и солей из организма. При почечной колике шиповник способствует расслаблению стенок мочеточника и снятию спазма, устранению застоя мочи и снятию болевых ощущений.

Шиповник показан не только при мочекаменной болезни, но и при пиелонефрите, атонии почек, воспалении уретры, цистите, доброкачественных опухолях почек. Но использовать его рекомендуется исключительно после УЗИ, анализов мочи и консультации с врачом.

Хранение отваров и настоев шиповника допустимо только в холодильнике и не более 2 суток. Лучше всего заваривать на один день, в течение которого жидкость следует выпить. После окончания курса лечения (21 день) необходимо сделать месячный перерыв.

! Шиповник обладает рядом противопоказаний: запущенная стадия почечной недостаточности, язва желудка, гастрит с повышенной кислотностью, тяжелые болезни печени, повышенная свертываемость крови.

Пью настои – анализы в норме

«...В прошлом году мне позвонили из поликлиники и сказали, что я могу пройти диспансеризацию, так как подошел мой год. При общем обследовании я услышала пренеприятное известие – в почках много песка, недалеко и до камней. Поскольку я не переношу медицинские препараты, то сразу начала искать, как почистить почки народными средствами.

Отдала предпочтение сбору трав, мне про них подсказал лечащий врач. Надо взять по 25 г сухой душицы, зверобоя и шалфея. Потом 1 ст. ложку смеси залить 1/2 стакана кипятка и несколько минут настаивать. Разделить настой на 3 части и каждое утро принимать по 1 части.

Затем приготовить еще порцию, но для большей эффективности с 4-го по 7-й день и до конца курса можно добавлять в отвар по несколько капель масла пихты.

Уже после одного курса лечения мои анализы стали значительно лучше. Но этого было недостаточно. Чтобы все пришло в норму, необходимо повторить курс. После месячного перерыва я решила использовать только настой толокнянки. Готовить его следует так же, но принимать строго по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Я не чувствовала никакого дискомфорта до обследования, поэтому могу судить о результатах только по анализам, а они через какое-то время пришли в норму. Хорошо, что есть диспансеризация. Но в любом случае лучше предупредить болезнь, а не лечить ее последствия и тем более не запускать...»

Грушевская О.Л., г. Самара

В **душице** содержится эфирное масло, в составе которого – тимол, карвакрол, терпены, обладающие противовоспалительным, отхаркивающим, иммуностимулирующим действием. Есть в ней каротин, витамины B1, B2, C, D, K и аскорбиновая кислота, дубильные вещества. Душица обладает многими целебными свойствами. Для почек особенно важно ее мочегонное, противомикробное, противовоспалительное, успокаивающее и болеутоляющее действие.

! Применение этой травы имеет некоторые ограничения: беременность, обострение гастрита, язва желудка с повышенной кислотностью. Необходимо быть осторожными и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Не рекомендуется часто употреблять душицу мужчинам, так как растение способно снизить потенцию.

Масло пихты способствует расширению сосудов почек и улучшению их кровоснабжения, оно отлично растворяет песок и камни в почках и способствует их выведению из организма благодаря легкому мочегонному действию. Масло обладает противомикробным, противовирусным, противогрибковым свойством.

! При обострении гастрита, язвы, заболеваний печени и почек применять пихтовое масло не рекомендуется! Средства с использованием пихтового масла рекомендуется пить через соломинку, так как они разрушают зубную эмаль.

Шалфей лекарственный содержит эфирное масло, дубильные вещества, алкалоиды, органические кислоты, смолы, витамины, фитонциды, антиоксиданты, минералы и другие биологически активные вещества.

▶ Шалфей обладает общеукрепляющими, мочегонными, противовоспалительными, противомикробными, обезболивающими, вяжущими, кровоостанавливающими, репаративными, обволакивающими и другими свойствами, поэтому весьма эффективен при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

! С осторожностью следует использовать растение при острых пиелонефритах!

Помогли шиповник и лен

«...У меня много проблем со здоровьем, но на почки я никогда не жаловалась. И когда назначали обезболивающие уколы и спрашивали про почки, я отвечала, что все в порядке. А тут мне сделали УЗИ брюшной полости совсем по другому поводу, и оказалось, что у меня в почках песок. Зима только началась, до арбузного сезона далеко, а освободить почки от песка было необходимо. Мне посоветовали приготовить **лекарство из семян льна и плодов шиповника**.

Взять по 1 ст. ложке без верха семян льна и высушенных плодов шиповника, растолочь и залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню минут на 25-30. Затем настоять 3 часа и процедить. Принимать состав нужно через день – по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды – на протяжении 2 недель.

Средство подействовало, но чувствовала я себя неважно. Тогда я решила не смешивать ингредиенты. Сначала взяла один шиповник: 1 ст. ложку высушенных ягод залить стаканом воды и довести до кипения. Затем подержать на маленьком огне 15 минут и дать немного остыть. Перед употреблением отвар процедить, стакан разделить на 3 части и употребить в течение дня между приемами пищи.

Но больше всего мне понравился **льняной кисель** – и комфортно, и результативно. Для его приготовления необходимо 1 ст. ложку семян льна залить стаканом воды, поставить кипятиться. Когда отвар загустеет, процедить и принимать каждые 2 часа по 100 мл на протяжении недели. Если кисель будет очень густым, можно чуть-чуть разбавить его водой, а для вкуса добавить немного сока лимона.

На следующем УЗИ песка в почках не обнаружили. Одной проблемой стало меньше. Спасибо народной медицине...»

Полозова О.И., г. Псков

Комментарий специалиста

Семена льна имеют в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 (витамин F) в «правильной» пропорции, благодаря чему они легко усваиваются организмом, укрепляют его, поддерживают

работу сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. Лигнаны – вещества, схожие по своему действию с гормоном эстроген, они защищают от опухолей, сердечно-сосудистых заболеваний, снижают холестерин и негативное влияние на организм кортизола – гормона стресса, это отличные антиоксиданты, более сильные, чем витамин Е.

Лигнин семени льна работает как энтеросорбент, который выводит из организма вредные вещества, облегчая работу почкам.

Витамины Е, группы В, каротин, марганец, калий, магний, аминокислоты и другие полезные вещества поддерживают клетки организма в здоровом состоянии, купируют воспалительные процессы, способствуют исправной работе почек.

Чистка с помощью семян льна – простой и эффективный способ выведения песка и солей из почек и мочевого пузыря.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

УТРЕННИЙ ДЕСЕРТ

Возьмите 1 свежий лимон, очистите, удалите косточки и тщательно перемелите. Мелко нарежьте 100 г свежей петрушки. Смешайте лимон и петрушку с 1/2 стакана меда. Смесь должна получиться густой. Принимать по 1 ст. ложке натощак, пока не закончится. Это средство хорошо чистит почки от шлаков и токсинов.

Моя огородная аптека

«...Еще моя бабушка с дедом чистили почки продуктами со своего огорода. У деда проблемы были, а бабушка делала это, наверное, больше для профилактики, поскольку никогда не жаловалась. Дедово лекарство и готовила, и пила сама, даже когда его не стало.

• Для первого средства она брала 1 кг свежей петрушки с корнями и 1 крупный корень сельдерея. Мелко резала и добавляла к ним 1 кг меда и 1 л воды. Затем смесь надо довести до кипения на медленном огне, помешивая ложкой. Снять с огня и настаивать 3 дня в темном месте. Затем добавить еще 1 л воды и снова довести до кипения. Процедить, не давая смеси остыть. Принимать следует по 3 ст. ложки

перед едой 3 раза в день, пока смесь не закончится. Это норма на одного человека.

Когда у меня начались проблемы с почками, я, не дожидаясь обследования, сделала лекарство по бабушкиному рецепту и стала его принимать. Вскоре наступило облегчение, но на УЗИ мне сказали, что есть немного песка. Врач посоветовал принимать какое-то дорогущее импортное средство, а осенью есть как можно больше арбузов. И пока арбузы в наших краях еще не появились, я стала делать другое бабушкино лекарство.

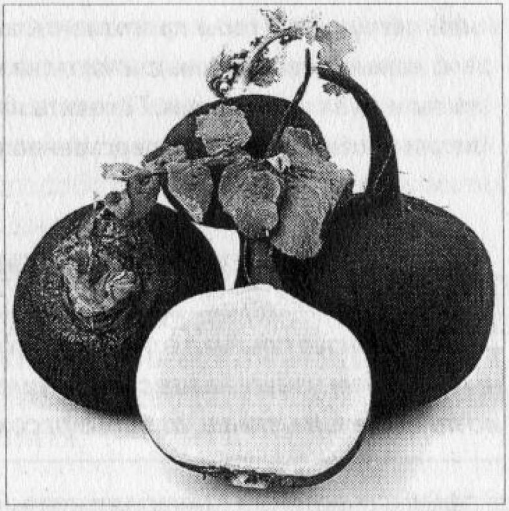
• Натерла черную редьку и залила медом по вкусу, чтобы не горько было. Через 2 дня процедила. Пить надо по 1-2 глотка до еды 3-4 раза в день. На курс понадобится 5 кг редьки. Все сразу заготавливать не надо – видите, что заканчивается, тогда и делайте новую порцию.

Повторила через полгода УЗИ. Врач похвалил импортное лекарство, сказав, что такие хорошие почки в моем возрасте – редкость. Но я не стала рассказывать, что лекарство здесь ни при чем, чего человека зря расстраивать...»

Коренева О.П., г. Кириши

Комментарий специалиста

Черная редька содержит большое количество горчичных масел, обладающих противовоспалительными свойствами. Богат корнеплод и витаминами, особенно каротином, аскорбиновой кислотой, витаминами группы В. Редька имеет в своем составе минеральные вещества (натрий, калий, йод, фосфор, магний, сера), благодаря чему наделена бактерицидными и мочегонными свойствами и оказывает общеукрепляющее действие на организм.



Свежий сок редьки растворяет песок и камни в почках, очищает их и мочевой пузырь от солей и инфекции, помогает снять воспаление.

Можно принимать сок редьки в чистом виде по 1 ч. ложке через час после еды 3 раза в день. Постепенно увеличить дозу до 5-6 ч. ложек (30 мл).

Категорически запрещено употреблять редьку людям с индивидуальной непереносимостью, больным после инфаркта или инсульта. Есть и другие противопоказания: язва кишечника или желудка, период лактации, беременность, воспалительные заболевания печени, миокардит или кардиосклероз, гломерулонефрит и почечная недостаточность. Нельзя пить сок детям до года.

Сельдерей и петрушка обладают схожим лечебным действием на организм, в первую очередь мочегонным, противомикробным и противовоспалительным. Но эти овощи за счет эфирных масел способствуют растворению камней в почках и мочевом пузыре и выведению их из организма. Витамины, органические кислоты, фитонциды помогают справиться с инфекцией и воспалением, селен и витамин С способствуют укреплению иммунитета, в том числе местного (они обладают сильным антиоксидантным действием), а калий способствует уменьшению отеков.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

СЕМЕНА ПЕТРУШКИ

Целители советуют растворять конкременты в почках отваром из семян петрушки. Чтобы приготовить это средство, нужно измельчить семена, 1 ч. ложку залить стаканом кипятка на 9 часов (лучше в термосе), после чего выпить за один прием. Готовить настой для лечения почечнокаменной болезни необходимо непосредственно перед использованием.

Можно ли чистить почки соками?

«Много слышал о том, что соками лечат почки. Но рекомендации разные. Так и не узнал, какие соки лучше и как их принимать. Да и вообще, можно ли вылечить почки, используя соковую диету?» *Березин О.И., г. Балтийск*

Часто очищение почек натуральными средствами подразумевает прием свежих соков, которые нормализуют кислотно-щелочной баланс, обмен белков, жиров и углеводов, поднимают гемоглобин, улучшают иммунитет и очищают печень и почки.

Доктор Уокер, родоначальник современной соковой терапии, рекомендует свой метод, в котором задействованы 2 механизма – растительные

пигменты и эфирные масла. По его утверждению, неорганические вещества, главным образом кальций, находящиеся в хлебе и других концентрированных крахмалистых продуктах, образуют песок и камни в почках. Но с помощью биологически активного органического натрия (из свежих овощей и фруктов и их соков) и при содействии других элементов эти отложения могут быть выведены из организма. Для очищения и оздоровления почек он рекомендует следующие смеси соков:

1) морковь – 10 частей, свекла – 3, огурец – 3;
2) морковь – 8, сельдерей – 5, петрушка – 2;
3) морковь – 10, шпинат – 6.

В основе большинства целебных соковых смесей – морковный сок. **Морковь** содержит бета-каротин, органические кислоты, витамины B1, B2 и B6, биотин, C, E, флавоноиды, фитонциды, лецитин, пектин, клетчатку, минералы.

Недостаток в организме каротина понижает сопротивляемость инфекциям, стрессам, приводит к нарушению обмена веществ, работы нервной системы, потере остроты зрения.

Благодаря своему составу морковь обладает иммуностимулирующим эффектом, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, онкологии, защищает нервную систему, быстро восполняет дефицит энергии, нормализует работу пищеварительной системы, печени, почек, системы кровообращения. Этот овощ способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения, синтезу белка.

Еще более эффективным средством для очищения почек является смесь соков моркови, свеклы и кокосового ореха (7:3:2). Она в большом количестве содержит щелочные элементы – калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора – в правильных соотношениях.

Морковный сок при мочекаменной болезни надо пить по стакану 2-3 раза в день на протяжении 2-4 месяцев. Свежевыжатый сок натощак – хорошее средство от запоров и против глистов. Противопоказаний при умеренном и правильном приеме морковного сока (по 100-200 мл в день за 10-15 минут до еды) нет. Его можно и нужно пить намного больше – до 2-3 л в день, чтобы поскорее насытить организм нужными веществами и вывести шлаки.

Сок петрушки – отличное средство при заболеваниях мочевыделительной системы и очень помогает при наличии камней в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда есть белок в моче, а также при других заболеваниях почек. Сок готовится не только из зелени, но и из корней. Это одно из самых сильнодействующих средств, поэтому его не следует употреблять в чистом виде более 30-60 мл.

Одним из мощных способов борьбы с отложениями неорганического кальция является органическая салициловая кислота.

Ежедневное употребление **грейпфрутового сока** (не менее 0,5 л) будет способствовать растворению и удалению из организма камней, состоящих из солей кальция. Но только он обязательно должен быть свежевыжатым, от консервированного пользы не будет.

Для удаления из организма неорганического кальция рекомендуется также ежедневно выпивать по 0,5 л **сока сельдерея**. Наличие в нем натрия содействует поддержанию кальция в растворенном состоянии, благодаря чему кровяной поток и лимфа получают возможность унести кальций к толстой кишке. Для облегчения действия толстой кишки следует ежедневно пить по 0,5 л морковного и шпинатного соков, они активно питают нервы и мышцы толстой и тонкой кишки.

Народная медицина при болезнях мочевыводящей системы также рекомендует и другие соки.

Березовый сок обладает мочегонным действием и способен, не раздражая почки, усиливать выведение мочи, что способствует лечению инфекционных и воспалительных заболеваний мочевыводящих путей, в том числе циститов и пиелонефритов.

Клубничный или земляничный сок хорошо готовить в сезон. Мытые ягоды складывают в банку и каждый слой пересыпают небольшим количеством сахара (на 1 кг ягод – 1/2 стакана песка). Затем посуду ставят в прохладное место. Образовавшийся сок принимают по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Облепиховый сок считается одним из самых эффективных для лечения цистита. В нем содержится очень много витаминов (С, Е, каротин, F), жирных и фруктовых кислот. Кумарины, содержащиеся в ягоде, обладают противоопухолевым, болеутоляющим, жаропонижающим, снижающим давление, желчегонным, спазмолитическим действием.

Важное значение имеет содержащаяся в облепихе *урсоловая кислота*. По воздействию она приближается к гормону надпочечников, обладает сильным противовоспалительным и ранозаживляющим свойством.

Очень полезна в составе ягод облепихи *янтарная кислота*. Она предупреждает и ослабляет токсическое влияние антибиотиков и ряда других лекарственных средств, снижает разрушающее действие стрессов, защищает от атеросклероза, различных расстройств ЦНС. Сапонин олеаноловая кислота расширяет сосуды, улучшает кровоснабжение органов, является тонизирующим средством, защищает от опухолей.

! Сок облепихи очень концентрированный, поэтому его необходимо наполовину развести кипяченой водой и употреблять вместе с медом. Выпивать можно по стакану ежедневно.

Сок мякоти арбуза – один из самых простых и популярных, он способствует очищению почек, но для этого полезно употреблять не только мякоть арбуза, но и его семечки, а также арбузное масло.

Совет лекаря:

«Для очищения почек возьмите 5 ст. ложек сырых арбузных семечек, раздавите их в ступке, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и отварите в течение 45 минут. Затем отвар процедите и пейте по стакану 3 раза в день».

НЕФРИТ – ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Нефрит – это обобщенное название для большой группы почечных болезней, каждая из которых имеет свои причины, механизмы развития и симптомы. Единственная общая черта для всех них – наличие в почках воспалительного процесса. Наиболее часто встречаются такие формы, как пиелонефрит – поражение почечной лоханки, и гломерулонефрит – поражение сосудов и почечных клубочков.

Пиелонефрит в большинстве случаев является инфекционным заболеванием, вызываемым различными бактериями. Чтобы острое течение болезни не переросло в хроническую форму, необходимо своевременно провести антибактериальную терапию и нормализовать общий иммунитет.

Острое нарушение работы почек, которое возникло под влиянием инфекционных, иммунных или токсических причин, при правильном и своевременном лечении обычно в течение 3 месяцев завершается выздоровлением. Если оно не наступает более 9 месяцев и не проходят симптомы, значит, поражение почечных тканей приобрело хронический характер.

При каждом обострении **гломерулонефрита**, которое случается после перенесенных инфекционных заболеваний, все больше и больше клубочков почек погибает, почка «сморщивается» и становится меньше. Если из строя выходит большое количество почечных клубочков, это провоцирует возникновение почечной недостаточности.

Большую помощь в поддержании здоровья почек при всех видах нефрита могут оказать народные средства. Необходимость долгого использования лечебной и профилактической терапии делает народную медицину все более востребованной.

Не отвлекаясь от материнских забот

«...Во время беременности часто возникают проблемы со здоровьем, особенно в мочевыводящей системе. Поэтому я не сразу обратила внимание на частые боли в области поясницы, это ведь так естественно. Отдыхала у бабушки в деревне, а там и поликлиники-то своей нет, только фельдшер два

раза в неделю на пару часов заезжает... Приехала в город, и после очередного анализа мочи выяснилось, что у меня пиелонефрит. Но лечение пришлось отложить, так как начались роды.

После моего возвращения из роддома бабушка, узнав о моем недуге, потребовала, чтобы дед привез в город тыкву с ее огорода, благо недалеко, да и время урожая. Она же дала рецепт для лечения моей болезни. Молоко, к сожалению, у меня пропало почти сразу, поэтому я безболезненно для малыша принялась за собственное лечение.

Тыква хранилась на балконе в деревянном ящике, и каждый день на завтрак и ужин я ела ее сырую мякоть по 0,5 кг за прием. Когда поняла, что на тыкву смотреть уже не могу, стала пить сок по 1/2 стакана в день, да и делать легко – соковыжималка у меня есть.

В поликлинике мне дали комплекс гимнастических упражнений для растяжки и укрепления мышц спины и для ног, чтобы устранить отечность и застой в почках. Первое упражнение я делала, когда малыш спал или просто играл в кроватке, но зато постоянно. Второе и третье, когда появлялась возможность: и у плиты, и во время прогулки с коляской в парке.

1. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Нужно попытаться руками дотянуться до пальцев ног. Спину стараться не выгибать, держать прямо. Достав до ног, нужно замереть на несколько секунд и вернуться в исходное положение. Сделать 20 таких упражнений. С каждым днем их количество увеличивать.

2. И.п.: стоя, руки перед собой. Делать повороты (скручивания) в каждую сторону. Это простое упражнение можно выполнять в любое свободное время.

3. Наклоны вправо и влево (выполнить по 15 раз в каждую сторону). Такое упражнение помогает улучшить не только кровообращение в почках, но и общее состояние.

Через полгода все анализы у меня были в норме. Теперь поддерживаю здоровье почек щадящей диетой и между делом своими упражнениями. Болеть-то некогда...»

Чернова Т.И., г. Москва

Тыква является одним из лучших мочегонных растений. Самые полезные компоненты, входящие в ее состав, – цинк, кальций, фосфор, калий, фтор, йод, магний, марганец, железо, хлор, натрий, сера, витамины С, Е, К, Т, группы В, каротин. Поэтому употребление тыквы позволяет улучшить микроциркуляцию крови и обмен веществ, укрепить иммунитет, помогает организму бороться с воспалительным процессом, ликвидирует застойные явления и отеки.

Упражнения такого комплекса помогают здоровью почек, но к этому виду лечения необходимо отнестись серьезно и заниматься утром и вечером по 20-30 минут на протяжении 3-4 месяцев. Нагрузку наращивать постепенно, не делать перерывов в занятиях. Комплекс можно подобрать как со специалистом, так и самостоятельно. Заниматься следует не раньше чем через час после еды и не перед отходом ко сну.

! Помните о правильном дыхании, ведь оно в сочетании с физической активностью стимулирует обменные процессы в организме, пробуждает дополнительные резервы, усиливает работу надпочечников, которые в свою очередь продуцируют гормоны, подавляющие воспаление.

Закончить гимнастику, если позволяет здоровье, можно обливанием холодной водой.

Мой комплекс выздоровления

«...Сначала мне поставили диагноз цистит, а потом начались проблемы с почками – видимо, не долечилась, инфекция в организме осталась, поднялась выше и начался пиелонефрит... Я стала отекать, превратилась в какую-то бочку с водой. Но была и хорошая новость – с ним можно справиться, но надо постараться лечиться как следует. Мы с мамой перечитали все имеющиеся дома старые журналы и брошюры по народной медицине, и я составила себе лечение, которое мне очень помогло. Вот мой комплекс.

Сначала я пила настой семян моркови: залить 3 ст. ложки семян 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить и пить теплым по 150 мл 4-6 раз в день натощак.

Когда отеки ушли и мочеиспускание нормализовалось, я стала заваривать

тысячелистник. Залить 2 ч. ложки травы стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и выпить в несколько приемов за день. Принимала его месяц.

Когда полегчало, к тысячелистнику добавила занятия гимнастикой.

1. Исходное положение (и.п.) – лежа на спине:

- ноги на ширине плеч, согнуты в коленях – вдох, колени поочередно наклоняйте внутрь к поверхности пола – выдох, выполнить 20-25 раз;
- руки вдоль туловища, прямыми ногами делайте перекрестные движения (ножницы) 20-25 раз.

2. И.п. – сидя на стуле. Глубоко вдохните, выдыхая, подтяните согнутую ногу к животу. Повторить 20 раз с каждой ногой.

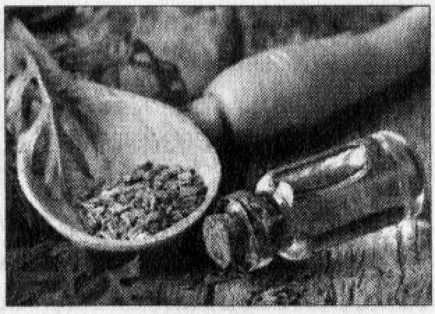
3. И.п. – стоя. Прогните поясницу, задержитесь в таком положении и разотрите ее руками. Затем 6-7 раз сделайте круговые движения тазом.

4. И.п. – лежа. Лягте на правый бок, ноги вместе. Согните левую ногу и прижмите к грудной клетке, живот втянут. То же самое проделайте на левом боку. Упражнение для каждой стороны выполнить по 5 раз.

Теперь я пью отвар 2 раза в год для профилактики, а физкультурой занимаюсь ежедневно. Ну и, конечно, слежу за питанием. Больше не хочу ни болезней, ни тем более осложнений...»

Куркова В.Е., г. Москва

Комментарий специалиста



Семена моркови содержат целый комплекс полезных веществ, которые необходимы для полноценной работы организма. В первую очередь это бета-каротин, витамины С, Е, группы В и макро- и микроэлементы: хлор, магний, натрий, калий, фосфор, кальций, сера, кобальт, селен, хром, фтор, марганец, йод, медь.

Благодаря большому количеству эфирного масла, обладающего антимикробными свойствами, витаминам, которые являются сильными антиоксидантами, и другим веществам, придающим препаратам семян мочегонные, противовоспалительные, заживляющие свойства и способность растворять и выводить камни и песок из почек и мочевого пузыря, семена моркови с давних времен используются для лечения болезней мочевыделительной системы.

С приступами справляюсь легко

«...Порой мой хронический пиелонефрит дает о себе знать. Тогда я делаю настой трав, которые мне помогают лучше других средств. Принимать настой надо месяц, хотя симптомы обострения пропадают уже через 5-7 дней. Если сразу после этого перестать употреблять средство, то приступы могут возобновиться, поэтому лучше не лениться и пропить курс. Тем более что настой делать несложно, во всяком случае я уже приспособилась.

• Надо взять в равных частях траву пустырника, зверобоя, фиалки трехцветной, хвоща полевого. Я беру по 2 ч. ложки и смешиваю каждый раз дневную норму. Затем 1 ст. ложку сбора заливаю стаканом кипятка и грею на водяной бане 10 минут. Настаиваю 30 минут в тепле и процеживаю. Пить настой надо теплым по 2-3 стакана в день в несколько приемов за 30 минут до еды.

• А недавно мне посоветовали вообще простой рецепт. Нужно залить 2 ст. ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Я попробовала, мне очень понравилось. Приготовление практически не занимает времени, да и помнить про него не надо – один раз приготовил и пей весь день.

Но, надо отдать должное, про свой прежний рецепт не забываю. Если обострение случается, когда я дома, то готовлю его, а когда приготовить нет возможности – пользуюсь вторым рецептом. Главное, что и то, и другое помогает...»

Трофимова И.А., г. Санкт-Петербург

Комментарий специалиста

Пустырник – хорошее противовоспалительное, антибактериальное и успокаивающее средство. Алкалоиды способствуют снятию спазмов, обладают седативным воздействием, флавоноиды (кверцетин, рутин, гиперозид) укрепляют сосуды и снимают отечность, дубильные вещества устраняют воспаление, обладают вяжущими свойствами, каротин и витамин С – антиоксиданты, сапонины, горечи обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

Пустырник оказывает легкий мочегонный эффект, благоприятно влияет на углеводный, жировой и белковый обмены, снимает спазмы, отеки, воспаления.

Фиалка трехцветная обладает уникальным составом, который позволяет использовать ее для лечения и профилактики болезней мочевыводящих путей. Салициловая кислота – противовоспалительное, антисептическое, жаропонижающее, болеутоляющее, раздражающее средство, помогает растворять и выводить из почек песок и камни.

Флавоноиды рутин и кверцетин (Р-витамины) укрепляют стенки сосудов, уменьшают хрупкость капилляров. Танины – обладают вяжущим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием.

Настои фиалки помогают при затрудненном мочеиспускании, поэтому ее применяют как мочегонное не только при пиелонефрите, но и для лечения и профилактики цистита, мочекаменной болезни.

Однако при поражении гломерул (клубочков почек), воспалительных заболеваниях печени и при индивидуальной непереносимости фиалку употреблять нельзя. Также необходимо строго соблюдать дозировку из-за наличия в растении ядовитых веществ.

Шишки хмеля – хорошее мочегонное средство, обладающее легким обезболивающим, успокаивающим эффектом. Для женщин свойство хмеля также важно – позволяет нормализовать гормональный фон.

Клюква на ночь

«...У меня с детства слабые почки, и чуть застужусь – сразу поясница начинала ныть. Не дай бог грипп на ногах перенести – мог дать осложнение на почки. По любому поводу пил антибиотики, чтобы «чего не вышло», так как врачи меня запугивали, даже от физкультуры освобождали...

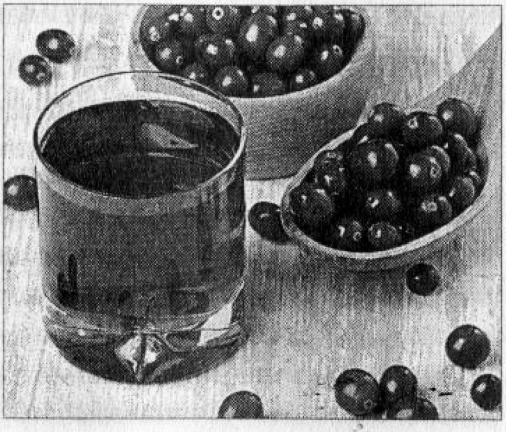
Но поехал я как-то на каникулы к тетушке в деревню, она и решила за меня взяться как следует. Достала из погреба моченую клюкву и стала мне готовить морсы и кисели. Но мне очень нравилось есть ее просто так – по 1-2 горсти за раз, запивая сладким чаем. В один из дней был сильный ливень, и я, как

водится, простудился. К вечеру поднялась температура, начался озноб, заныла поясница. Тетушка тут же поставила мне на стол кувшин с морсом и миску с ягодой. Ел и пил я ее до оскомины, зато утром проснулся как ни в чем не бывало.

В общем, к концу каникул я смело шлепал по лужам под дождем и не думал ни о каких простудах. Только через много лет прочитал, что именно съеденная на ночь клюква оказывает максимальный лечебный эффект на почки, да и на весь организм в целом. А когда у моей дочери во время беременности обострился пиелонефрит, на помощь ей тоже пришла клюква...»

Горлик Н.А., г. Новокузнецк

Комментарий специалиста



Клюквенный сок и морс обладают бактерицидным действием, поэтому они служат важным вспомогательным средством при лечении пиелонефрита. Бензойная кислота, которой так богата клюква, подавляет развитие возбудителей болезни. Кроме того, она в несколько раз усиливает действие других антибактериальных медикаментозных препаратов, применяемых для лечения.

Брусника также обладает противомикробным действием и усиливает активность антибиотиков и сульфамидных препаратов.

Пчелы лечат гломерулонефрит

«...Так случилось, что в 30 лет я сменил городскую жизнь на деревенскую. У меня была мечта – завести пасеку. Через 3 года я уже вовсю торговал медом на ярмарках, да и так покупатели приезжали – кто за медом, кто за прополисом или подмором, а кто и за маточным молочком. Собрал уникальную коллекцию народных рецептов, но никогда не думал, что в скором времени это пригодятся самому. Для своего возраста я был абсолютно здоров, а тут вдруг заболел ангиной. Но в тот момент мне было не до «постельного режима» – копали

картошку, каждый день дорог. Прошло дней 10, и состояние ухудшилось. После обследования у врача выяснилось, что у меня гломерулонефрит. Болезнь серьезная, но паниковать я не стал.

● Посмотрел все свои рецепты и решил, что сделаю для начала **отвар из пчелиного подмора**. Для его приготовления 1 ст. ложку просушенного при 45-50 °С в духовке и измельченного в кофемолке или ступке подмора залить 250-300 мл чистой (фильтрованной) горячей воды. Довести до кипения и варить на слабом огне 2 часа. Полученный отвар охладить при комнатной температуре в течение 1-2 часов и профильтровать через тройной слой марли. В лекарство добавить 1 ст. ложку меда. Готовое средство можно хранить в холодильнике до 7 дней. Принимать по 1 ст. ложке в теплом виде 2 раза в день перед едой. Курс приема – 1 месяц. Повторять его можно раз в полгода.

● Вместе с отваром хорошо принимать по 0,5 ч. ложки **смеси меда с маточным молочком**. Молочко и мед брать в соотношении 1:100. Принимать 2 раза в день между приемами пищи. Смесь держать под языком до полного растворения.

● Через некоторое время я почувствовал облегчение, но продолжал принимать все снадобья до истечения месяца. Через 3 месяца повторил курс. Еще через 3 месяца воспользовался другим рецептом – **жареным подмором**. Для лечебных целей 1 ч. ложку свежего подмора нужно прожарить в 50 мл растительного масла примерно 5 минут, остудить и перемолоть. Принимать по 1 ч. ложке порошка перед едой 2 раза в день, запивая молоком. Курс – 2 месяца, потом 3 месяца перерыв, и лечение можно повторить снова.

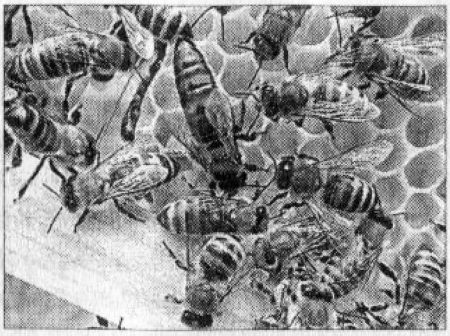
Прошло 2 года. Я пью свой отвар 2-3 раза в год месячным курсом с необходимыми перерывами, но теперь больше для профилактики, потому что никаких симптомов заболевания не проявляется. Доктор сказал, что я все сделал правильно...»

Мартынов О.И., Весьегонск

Комментарий специалиста

В подморе содержатся все полезные вещества, которые есть в меде, пыльце, прополисе, а также пчелиный яд и множество различных витаминов и аминокислот. Действие на организм пчелиного подмора имеет широкий спектр. Он является хорошим антибактериальным, противовоспалительным, противовирусным, антиоксидантным, восстанавливающим средством, очищающим кровь, стабилизирующим давление, улучшающим состояние кровеносных сосудов.

Меланины подмора – естественные адаптогены и антиоксиданты, а также энтеросорбенты – вещества, способные оказывать антитоксическое действие и нормализовать микрофлору кишечника. Кроме того, они защищают от ультрафиолета и других вредных излучений.



Хитин – главный компонент подмора – является природным биополимером, выступает источником хитозана, который снижает кровяное давление, улучшает микроциркуляцию в тканях, регулирует уровень сахара в моче, адсорбирует и выводит из организма соли тяжелых металлов. Он способствует быстрому заживлению тканей, не оставляя рубцов, имеет обезболивающий и кровоостанавливающий эффекты, укрепляет иммунитет. Ценность хитина состоит в его способности ускорять метаболизм, избавлять от шлаков, снижать вес, нормализовать пищеварение.

Очищая и омолаживая кровь, подмор очищает и весь организм. При этом от него не зафиксировано никаких побочных эффектов.

Тем, кто перешагнул средний возраст, можно принимать этот целебный эликсир в качестве профилактики разных заболеваний, включая почечные, 2 раза в год. При приеме подмора уйдут все проблемы мочевыводящих путей, связанные с циститом, пиелонефритом и другими заболеваниями. Возможно, лечение гломерулонефрита будет очень долгим, он, как и рак, лечится годами, но все-таки излечивается, а это самое главное.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

При гломерулонефрите, когда у больных нарушается нормальный диурез и выделение токсинов, мед улучшает выведение продуктов жизнедеятельности, в том числе через мочевыделительную систему. Наиболее подходящими при почечных заболеваниях являются те сорта меда, которые проявляют повышенную противомикробную активность по отношению к грамотрицательным бактериям, вызывающим воспаление органов мочевыделения, – к примеру, каштановый, луговой и черешневый. Его можно принимать с соком лимона или чаем из плодов шиповника.

«Оздоравливающий десерт». При гломерулонефрите: возьмите по 100 г ядер грецкого ореха и инжира, 3 лимона без косточек, но с кожурой. Все ингредиенты измельчите и смешайте со стаканом меда. Смесь употребляйте 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Мед оказывает благоприятное воздействие и на больных пиелонефритом. Прием средства не только останавливает воспалительные процессы, но и стимулирует ослабленный организм. Мед следует выпивать на голодный желудок – 1 ч. ложка на стакан воды. Курс лечения – около 10-14 дней.

Упражнения при гломерулонефрите

«Моему сыну поставили диагноз гломерулонефрит. До болезни он занимался футболом, но врач сказал, что о занятиях спортом можно забыть. Неужели нет таких упражнений, которые бы он мог выполнять?»
Королева О.Н., г. Самара

Упражнения умеренной интенсивности увеличивают диурез, а максимально интенсивные, наоборот, снижают. Существуют комплексы упражнений, разработанные специально для каждого заболевания. При остром гломерулонефрите физическая нагрузка противопоказана. При улучшении состояния можно постепенно включать упражнения для усиления почечного кровотока.

Исходное положение – лежа на спине:

- ладони – на груди (или животе), сделать вдох, приподнимая грудную клетку и переднюю стенку живота, при выдохе кистями рук слегка надавить на грудь (или живот);
- опираемся на согнутые в локтях руки, ноги согнуты в коленях, расслабить и уронить вдоль туловища сначала правую, затем левую руку. То же самое проделать с ногами.

Также можно выполнить элементы самомассажа: лежа на спине, поглаживать руки, ноги, растирать живот. Таким больным показаны и упражнения для пресса без повышения внутрибрюшного давления, мышц ягодиц и пояснично-подвздошной мышцы, а также диафрагмы. Рекомендуются ходьба и игры малой подвижности. Продолжительность занятий возрастает с 8-10 минут при постельном режиме до 20 минут.

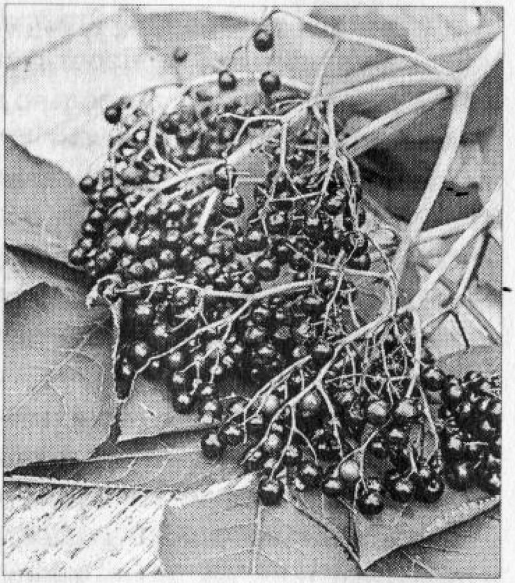
Помогает бузина

«...У меня хроническая почечная недостаточность. Конечно, для поддержания здоровья я использую рецепты традиционной медицины, но последнее время стараюсь заменить их на те, что рекомендует народная медицина. Выручает меня отвар из корня черной бузины. Для его приготовления надо залить 3 ст. ложки толченого корня 1 л воды, варить 20 минут, дать настояться 30 минут, затем процедить. Пить по 1/2 стакана до еды 3-4 раза в день в течение 1 месяца, затем перерыв.

За последний год я пропила 3 таких курса. Состояние стабильное. При моем диагнозе это уже хорошо. Конечно, я понимаю, что болезнь была запущена и полного выздоровления мне ждать не приходится, но процесс разрушения остановлен, а это в моем положении главное...»

Цветкова А.С., г. Псков

Комментарий специалиста



Острые заболевания почек (пиелонефрит и гломерулонефрит) при несвоевременном или неправильном лечении могут привести к разным осложнениям, в частности, к острой почечной недостаточности. Чтобы не допустить перехода почечной недостаточности в хроническую форму, необходимо лечить на ранних стадиях не только нефриты и мочекаменную болезнь, но и все заболевания, приводящие к нарушению оттока мочи из почек, в том числе кисты, а также острую почечную недостаточность.

Препараты из **бузины черной** (цветки, плоды, кора, корни) применяют при очень многих проблемах со здоровьем, в том числе и при заболеваниях почек, включая почечную недостаточность. Они оказывают обезболивающий, общеукрепляющий, противовирусный, противогриб-

ковый, антибактериальный, успокоительный, вяжущий, мочегонный эффекты. Также эти препараты полезны для улучшения обмена веществ, при асците (водянке), отеках различного происхождения и даже опухолях.

Бузина черная содержит каротин, витамины группы В, Е, рутин, железо, кальций, медь, цинк, фосфор, селен, калий, магний, органические кислоты, алкалоиды, сапонины, дубильные и парафиновые вещества, терпеновые соединения, аминокислоты, глюкозу и фруктозу.

! Категорически запрещено употребление препаратов бузины при хронических болезнях желудочно-кишечного тракта, язвенном колите, болезни Крона, индивидуальной непереносимости. Не рекомендуется использовать растение беременным женщинам, кормящим матерям и детям до 12 лет. При диабете необходимо контролировать сахар, так как бузина способствует снижению сахара в крови. Дозировку превышать не рекомендуется, так как в бузине черной присутствуют ядовитые вещества.

ОСТОРОЖНО, КАМНИ!

Мочекаменная болезнь (уролитиаз) – заболевание, возникающее в результате нарушения обмена веществ, при котором в моче образуется нерастворимый осадок в виде песка (до 1 мм в диаметре) или камней (от 1 до 25 мм и более). Камни оседают в мочевыводящих каналах, что нарушает нормальный отток мочи и служит причиной возникновения почечной колики и воспалительного процесса.

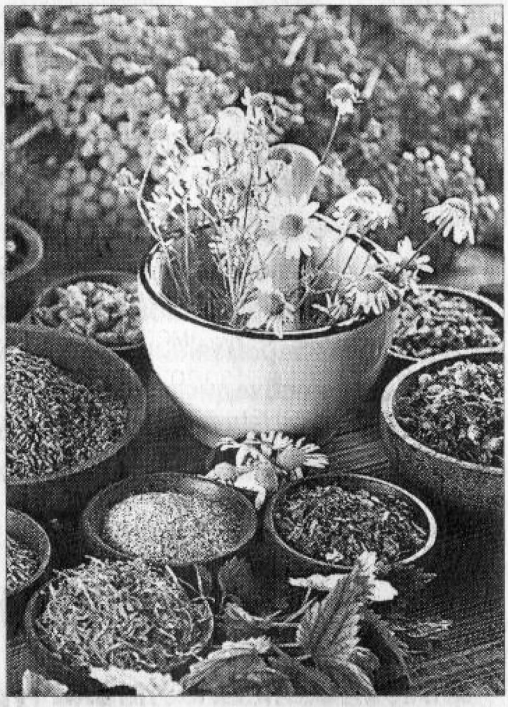
Чтобы этого не произошло, следует наладить солевой обмен, тогда начнется очищение организма, растворение камней и шлаковых залежей во всех органах и тканях, в том числе и в почках. Для этого необходимо изменить питание, отказаться от вредных привычек, начать заниматься физкультурой, если до этого активность была снижена. Но если болезнь уже возникла, то не лишней будет помощь трав и другие народные методы. Действуют они медленно, зато верно: потихоньку растворяют соли, дробят камни и выводят их из почек и мочевого пузыря. Только нужно запастись терпением и принимать средства народной медицины до победного результата.

Выгоняем камни из почек

«...Расскажу вам, как с помощью трав можно выгнать почечные камни. В этом я, как мог, разобрался, когда мне поставили диагноз мочекаменная болезнь. Кто-то говорил, что камни легко вывести травами и некоторыми продуктами, кто-то, наоборот, уверял, что все бесполезно, они не растворятся, надо просто сидеть на диете, чтобы не увеличивались в размерах. Вот я и решил сам проштудировать литературу и выяснить, могу ли я очистить свои почки от вредных «ископаемых».

В почках могут образовываться камни двух вариантов: первый – фосфатный и карбонатный, второй – мочекислый и щавелевокислый (ураты, оксалаты). Холестериновые встречаются крайне редко. А цистиновые и ксантиновые чаще обитают в мочевом пузыре.

Химический состав камней определяет их твердость, крепость. Наиболее рыхлые – фосфатные камни, очень твердые – ураты, оксалаты. Ядро всех без исключения камней – неорганический кальций, который не усваивается организмом и не растворяется. Все камни нерастворимы! Мировая медицина до сих пор не изобрела такого растворителя. Однако ряд растений может рыхлить и дробить камни первого варианта, рыхлить и дробить наслоения на смешанных камнях второго варианта.



Из почек можно гнать камни размером до 8 мм, а у некоторых больных даже до 15 мм, все зависит от величины просвета мочеточника, а он у всех разный.

На почечнокаменную болезнь растения действуют избирательно. Так, арбуз как сильное мочегонное средство при фосфатных камнях применять нельзя. Воздействовать на фосфатно-карбонатные камни спорышем, хвощем полевым, семенами льна, шиповником совершенно бесполезно. Или, к примеру, также не принесет никакой пользы лечение брусникой, корнем лопуха, толокнянкой при

втором варианте камней. И все же есть растения, изгоняющие песок и камни из почек при любом варианте камней. Вот некоторые из них.

● **Семена дыни**. Стакан измельченных семян залить 3 л кипятка. Настоять 8 часов. Пить, как воду, без ограничения. Вода может быть любой, но проверенной и очищенной. У ряда больных песок и камни выходят довольно быстро. Настой совершенно безвреден и противопоказаний не имеет.

● **Золотарник** (золотая розга). 6 ч. ложек измельченной верхушечной части травы залить 2 стаканами очищенной воды. Настоять 8 часов (проще говоря, ночь). Выпить за день глотками. Курс – 3 недели. Противопоказано беременным женщинам и при остром гломерулонефрите.

● **Марена красильная**. 10 г измельченных корней залить 1,5 стаканами кипяченой воды. Кипятить 10 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. При приступах почечной колики принимать после еды. Курс лечения – 3 недели. Можно принимать экстракт марены (аптечный сухой в таблетках): 2 таблетки растворить в 1/2 стакана теплой воды. Принимать по 3 раза в день до еды. Курс – 3 недели. Марена окрашивает мочу в красный цвет, так что не пугайтесь.

● **Укроп**. 3 ст. ложки сырья (листья, стебли) залить 2 стаканами кипятка. Настоять час. Пить теплым по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Курс – 3 недели. Побочных явлений не замечено.

● Еще я недавно узнал, что лучше всего при мочекаменной болезни помогает **лимонная вода**. Для растворения камней и песка необходимо в течение 3-4 недель по нескольку раз в день выпивать сок 1 лимона, растворенный в стакане горячей воды (без подслащивания). Эта вода способна очистить от камней даже желчный пузырь.

Все рецепты опробованы на практике многократно не только мною, но и моими знакомыми. Я убежден, что они очень помогут людям в трудную минуту, если лечиться терпеливо и настойчиво...»

Мехедов М., г. Сураж, Брянская обл.

Комментарий специалиста

В научной медицине нашей страны **золотарник** применяется ограниченно, хотя в фармакопее многих стран Европы является признанным диуретическим и противовоспалительным, антимикробным и вяжущим средством. Например, в Германии золотую розгу рекомендуют для промываний при воспалениях мочевыводящих путей, мочекаменной болезни и для ее профилактики.

Золотарник способствует растворению камней в почках и мочевом пузыре. Повышает секрецию почек, нормализует водно-солевой обмен и кислотно-щелочной баланс организма. Благодаря этим свойствам его широко применяют при хронических заболеваниях мочевого пузыря и почек, почечных отеках, гематурии, альбуминурии, гипертрофии простаты.

Укроп, а также пряные растения сельдерей, фенхель, анис, петрушка содержат эфирные масла (особенно их семена), которые снимают боль при почечной колике и растворяют камни.

Марена красильная. В корневищах марены содержатся витамины, органические кислоты, терпеновые соединения, а также большое количество красящих пигментов, которые обеспечивают препаратам марены нефролитический эффект. Это позволяет использовать растение для растворения и выведения камней из почек и мочевого пузыря. При этом марена обеспечивает и спазмолитическое действие, облегчая данный процесс.

Семена дыни, как и мякоть этого ароматного плода, полезны при болезнях почек, они обладают мочегонным эффектом, способствуют нормализации обмена веществ, оказывают противовоспалительное и антибактериальное действие. Кремний, калий, железо, витамин С, жирные и органические кислоты способствуют растворению конкрементов и профилактике их образования в почках и мочевом пузыре.

Сок лимона. Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большое количество сока, нежели толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света, поэтому для каждого приема его следует готовить заново.

Практика показала, что правильно употребленный лимонный сок (как отдельный прием пищи или до еды) действует на пищеварительный тракт благотворно, и еще не было случаев заболевания желудка от лимонного сока.

Во время лечения его нужно пить в чистом виде – без сахара, воды и, вообще, чего бы то ни было, улучшающего вкус. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

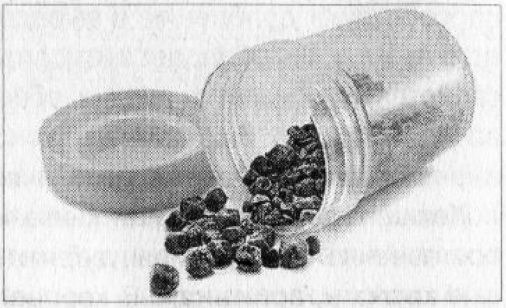
Камень камню рознь

«...У меня обнаружили песок и мелкие камешки в почках. Бабушка сказала, что это у нас наследственное, и что она легко выгоняла камни отварами трав. Дала рецепт, и я стала лечиться.

Надо смешать по 20 г корней аира и пырея, цветков пижмы, листьев брусники, добавить 10 г травы полевого хвоща. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка и кипятить 5 минут. Выпивать по стакану во время завтрака и ужина.

Через неделю я уже не могла смотреть ни на это снадобье, ни на бабушку. Пожаловалась подруге (у той тоже полный комплект проблем с мочевыводящей системой), что с трудом выпиваю стакан бабушкиного снадобья, а толку нет. Та посоветовала не заморачиваться и сказала, что достаточно одного хвоща, только готовить и принимать его надо иначе. 40 г травы хвоща залить стаканом кипятка и держать на малом огне 20 минут. Выпивать по 3 ст. ложки 4 раза в день.

А для большего эффекта в это же время надо принимать ванну из отвара полевого хвоща, лучше общую, чтобы была польза всему организму. Готовить ее тоже просто: 200 г сушеного хвоща залейте 2 л холодной воды и варите в течение часа. Готовый отвар процедите и добавьте в ванну с температурой 39 °С. Продолжительность



процедуры – 15 минут. Можно принять 10 таких ванн. При необходимости повторить их через несколько месяцев.

Песок стал выходить, но мне было некомфортно, хотя подруга уверяла, что рецепт ей дал врач. Ну, видно, у меня какие-то особенные камни. Это лечение я прекратила и неожиданно нашла совсем другой рецепт. Надо взять 5 ст. ложек корней аира (перемолотых в кофемолке), залить 3 стаканами кипятка и варить 15 минут с момента закипания. Пить отвар по стакану в теплом виде после еды 3 раза в день. А через 20 минут надо выпить 1/2 стакана отвара толокнянки, приготовленного из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка и выпаренного на треть.

Вот этот-то метод мне и помог. Все растворилось и вышло из меня в течение нескольких дней. Теперь слежу за питанием и образом жизни, чтобы снова не пришлось выгонять непрошеных «гостей».

Ромашова О.И., г. Керчь

Корень аира содержит большое количество эфирных масел, которые способствуют дроблению и выведению песка и камней из почек и мочевого пузыря. Он обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, повышает диурез, обеспечивает успокаивающий и обезболивающий эффект. В сочетании с концентрированным отваром толокнянки, аир прекрасно справится даже с застарелыми камнями.

Хвощ полевой обладает уникальным набором ценных веществ. В его составе есть флавоноиды, дубильные вещества, горечи, фенолкарбоновые кислоты, производные кверцетина, кремниевой кислоты, сапонины, жирное масло, магний, железо, каротин, аскорбиновая кислота, медь, кальций, калий и другие компоненты. Благодаря этому хвощ оказывает на организм противомикробное, диуретическое, противовоспалительное, общеукрепляющее, бактерицидное, вяжущее, кровоостанавливающее, очищающее действие, помогает при многих проблемах мочевыделительной системы.

При приеме хвоща внутрь возможно раздражение почек, поэтому он противопоказан при нефритах.

Почему рецепты помогают не всем?

Почему рецепты народной медицины, которые рекомендованы для дробления и выведения камней, помогают не всем?

Растворять и выводить почечные камни домашними средствами следует только после консультации с врачом. Если камни крупные (более 2 см) нужно сначала их раздробить ультразвуком, а затем уже растворять. Однако такому дроблению, растворению и выведению поддаются только **ураты** – соли мочевой кислоты.

Если же у вас обнаружены **оксалаты** – нерастворимые соли щавелевой кислоты, то лечение следует проводить иначе. Оксалатные конкременты очень твердые, они даже дроблению ультразвуком поддаются с трудом. При этом имеют неправильную форму с многочисленными острыми краями, отсюда легко повреждают ткани, вызывают сильные боли и являются

причиной появления крови в моче. Поэтому при оксалатах в большей степени имеет значение обильное щелочное питье, которое уменьшит кислотность мочи, замедлит образование щавелевокислого кальция и активно будет выводить песок и мелкие конкременты.

Есть еще небольшая группа почечных камней – **фосфаты**, или нерастворимые соли кальция и фосфорной кислоты. При образовании фосфатных камней моча приобретает щелочную реакцию, и ее надо постоянно подкислять. Особенностью фосфатных камней является их быстрое разрастание. Но это не слишком опасно, поскольку они мягкие и хорошо растворяются при помощи трав. Большие камни без особого труда можно предварительно раздробить.

Прежде чем начать применять рецепты народной медицины, рекомендованные для дробления и выведения камней, необходимо пройти обследование и определиться с диагнозом. В любом случае требуется консультация врача.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

СМЕСЬ «ДВА В ОДНОМ»

Дробим и выводим камни из почек. Измельчите в порошок 1 ст. ложку корневищ аира, смешайте со стаканом меда и нагревайте 15 минут на водяной бане. В конце нужно все тщательно перемешать. Принимать 4 раза в день по 1 ч. ложке перед едой до тех пор, пока смесь не закончится. Затем следует пить настойку черной редьки на водке. Чтобы ее приготовить, возьмите по стакану сока редьки, водки и меда. Все смешать и настоять 3 дня. Принимать по 2 ст. ложки перед едой 3 раза в день, пока настойка не закончится.

Спорыш дробит и выводит камни

«...Камни у меня появились давно. Первый раз я оказался в больнице с почечной коликой, и мне их дробили и удаляли классическим медицинским способом. Когда я принес больничный на работу, то женщина в отделе кадров надавала мне народных рецептов с травой спорыш, которая растет у нас прямо под ногами. Сначала я отнесся к этим советам скептически, но, когда снова появились характерные боли, решил попробовать.

Сначала я не заморачивался, купил в аптеке спорыш и приготовил из

него чай по классическому рецепту – 1 ст. ложка на стакан кипятка. Пил его по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Не могу сказать, что очень помогло. Боли немного прошли, но с песком и камнями вышла задержка.

Тогда я решил попробовать второй рецепт. Сразу скажу – помог, да еще как! Поэтому и советую. Если рискнете обойтись без врачей, то вам понадобится по 1 ст. ложке спорыша и лапчатки гусиной, 0,5 л молока и стакан воды. Этот рецепт сложнее, я все для него купил, а снадобье ежедневно готовила жена. Травы тут надо заваривать отдельно.

Для приготовления первого настоя доведите до кипения молоко и добавьте в него лапчатку. Настаивайте 30-40 минут, процедите. Для второго средства 1 ст. ложку спорыша настаивайте 15-20 минут в стакане кипятка, процедите. Принимайте первый настой за 30 минут до еды по следующей схеме: утром – 150 мл, в полдень – 125 мл, перед обедом – 75 мл, вечером – все оставшееся. Второй настой принимайте по 60 мл одновременно с первым.

Вскоре у меня уменьшились боли, моча стала мутной, потому что шел песок и маленькие камушки. Да, во время лечения надо выпивать не менее 3 л чистой воды в день, чтобы камни и песок выходили менее болезненно. Принимал это снадобье, пока моча не стала прозрачной. Сдал анализы. Здоровье в норме...»

Гусев В.А., г. Луга

Комментарий специалиста

Горец птичий (спорыш) широко применяют в народной медицине. Трава содержит флавоноиды, каротин, витамины С, Е, К, группы В, кумарины, сапонины, дубильные вещества, органические кислоты, эфирные масла, горечи, слизи, воск, различные макро- и микроэлементы, пектин и другие полезные вещества.

Кремниевая кислота, содержащаяся в растении, разрушает прочные связи кальциевых солей, поэтому спорыш часто применяют для растворения и выведения камней из почек, а также для профилактики мочекаменной болезни.

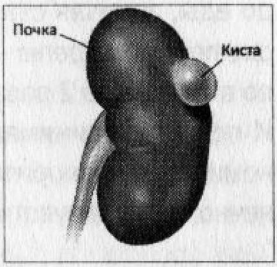
Эффективен горец птичий при воспалительных заболеваниях почек, он действует как противомикробное, диуретическое, противовоспалительное и улучшающее работу почек средство. Можно горец птичий использовать в монорецептах, но эффективнее, конечно, растворяют и выводят камни сборы трав.

Лапчатка гусиная содержит в себе большое количество дубильных веществ, холин, органические кислоты, витамин С, каротин, алкалоиды, цинк, жирное масло. Препараты лапчатки помогают снять воспаление, спазмы, нормализовать обмен веществ, усилить иммунитет.

! Лапчатка противопоказана беременным и кормящим женщинам, детям, а также больным, которые страдают от сгущения крови, запоров, колитов, крупных камней в почках, низкого давления.

КИСТА ПОЧЕК

Киста почки – образование, наполненное жидкостным содержимым. Этот вид опухоли считается доброкачественным. В нефрологии он выявляется у 70% пациентов. Чаще всего киста почки развивается в месте недолеченного воспаления. При малых размерах (до 1 см) она может самостоятельно рассосаться под воздействием консервативного лечения.



Кисты могут длительное время оставаться бессимптомными и часто обнаруживаются случайно во время УЗИ. Новообразование может сдавливать близлежащие сосуды, тогда есть риск возникновения отека почки, болей в пояснице, нарушений кровообращения в почке и почечной гипертонии.

Если такого сдавления нет, то киста на почке не опасна, если не провоцировать ее вторичное воспаление. Если у вас уже имеется подобная проблема, то почки следует всячески оберегать, не допуская их переохлаждения, а также избегать различных банальных инфекций, типа ОРВИ, ангины и т.п. Некоторые народные методы во многом способны полностью ликвидировать кисту или сильно ее уменьшить.

Аир остановил рост кисты

«...Как и когда у меня появились кисты в почках, я не знаю, их вдруг обнаружили во время одного обследования. Милый доктор сказал, что сейчас это частое явление, и теперь главное – чтобы они не увеличивались в размере. Заодно дал несколько советов, чтобы остановить их рост. Ну понятно, диета, здоровый образ жизни... Но один рецепт меня заинтересовал, и я его сразу же применила.

В его основе – порошок из корня болотного аира (перемолоть сухой корень в кофемолке). Принимать по 1 ч. ложке до еды, запивая стаканом горячей воды, первую неделю – по 3 раза в день, во вторую – по 2 раза. Я так и сделала. И порошок принимала, и свои гастрономические приоритеты поменяла. Конечно, я стала чувствовать себя лучше. Правда, УЗИ смогла повторить не скоро. Когда же сделала, то результат меня приятно удивил – киста, как была одна, так и осталась, а другую совсем стало не видно.

Решила периодически употреблять этот корень, вдруг кисты исчезнут совсем...»

Макаричева О.Т., г. Петрозаводск

Комментарий специалиста

Корень **аира болотного** содержит большое количество эфирных масел, в которых содержатся активные вещества, способные растворять и выводить камни и песок из почек и мочевого пузыря, а также рассасывать кисты и другие новообразования. Кроме того, аир содержит большое количество фитонцидов, дубильных веществ, терпеновых соединений, алкалоидов, гликозидов, сапонинов, органических кислот, витаминов и минералов.

Благодаря этому корень аира имеет ранозаживляющие, спазмолитические, противовоспалительные, бактерицидные и противоопухолевые свойства.

Настои, настойки, порошки и отвары из корневищ аира способствуют нормализации работы органов мочевыделительной системы, снимают воспаление, укрепляют сосуды и снимают спазмы, купируют боль различного происхождения, усиливают местный и общий иммунитет, помогают противостоять опухолям. В аюрведической медицине аир применяют для очистки крови и сосудов от токсинов.

Корень аира болотного запрещен при беременности, обострении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострениях воспалительных заболеваний печени и почек.

Можно ли убрать кисту без операций?

«У меня обнаружили кисту на почке. Сказали, что маленькая, поэтому не страшно. Чищу почки народными способами. А можно ли совсем убрать кисту при помощи методов нетрадиционной медицины?» *Кубасова В.П., г. Можайск*

Основной опасностью появления кисты на почке является то, что эта доброкачественная опухоль долгое время никак себя не проявляет. Только увеличившись в размерах до 4 см и более, она себя обнаруживает. Если запустить растущую кисту, то единственным путем станет удаление органа. Лечение на ранних стадиях возможно проводить с использованием народных методов вплоть до ее исчезновения. Тем более что эти методы за долгие годы прекрасно себя зарекомендовали.

Лечение **соком лопуха** – самое эффективное средство от любых видов кист и полипов. Отжатый сок хранить в холодильнике можно не более 2 суток. Пить, не пропуская ни дня, по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение месяца. Если киста на почках не рассосалась, сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

Полезен будет и **чистотел**, который обладает противоопухолевыми, противовоспалительными, антисептическими и регенерирующими свойствами. Приготовление настоя: 1 ст. ложку измельченной травы залить 0,5 л воды. Кипятить 15 минут при закрытой крышке на малом огне. Настоять 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день, независимо от еды,

на протяжении 3-4 месяцев. Потом сделать месячный перерыв и повторить курс в случае необходимости.

Чтобы почки работали хорошо, нужно снизить на них нагрузку. Поэтому важным фактором при лечение кисты почек народными средствами в домашних условиях является соблюдение правильной диеты, а точнее, даже **голодание**. Его лучше всего проводить на отварах трав или свежевыжатых овощных соках. Если на несколько дней отказаться от пищи, можно будет устранить симптомы болезни и способствовать нормальному восстановлению органа. Вне голодания нужно есть меньше продуктов с содержанием белка, пить много чистой воды (если нет почечной недостаточности) и полностью отказаться от алкогольных напитков. В рацион нужно включить овощи и фрукты, а также цельные крупы и кисломолочные продукты. Принимать еду следует небольшими порциями до 6 раз в день. По возможности откажитесь от соли. Хорошо в это время пить настой или отвар шиповника.

ЦИСТИТ: НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

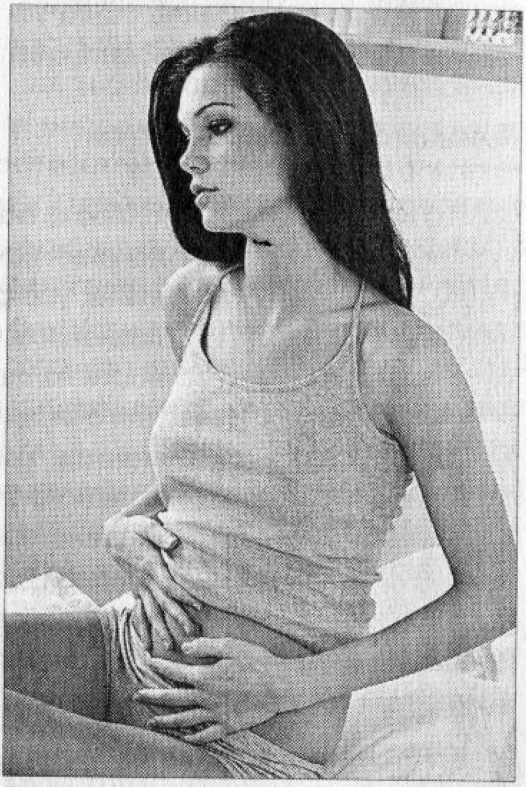
Цистит – довольно распространенное заболевание, в результате которого происходит воспаление слизистой мочевого пузыря. Причиной болезни является инфекция, поэтому лечение, в том числе народными средствами, должно носить комплексный характер: с одной стороны – облегчение симптомов, а с другой – борьба с причиной болезни, вредоносными бактериями. Если пустить дело на самотек, начинается усиленное размножение бактерий, что может привести к воспалительным процессам в почках.

Лечение цистита с помощью народной медицины вызывает большой интерес, так как не вызывает побочных эффектов и имеет довольно хорошие результаты. Однако такое лечение, в отличие от медикаментозного, является более продолжительным и занимает от 2 до 4 недель. Чтобы избежать рецидивов болезни, рекомендуется повторять профилактические курсы: через 2-3 месяца при остром цистите и через 3-5 месяцев при хроническом.

Семь бед, один ответ – хвощ полевой

«...Неожиданно в моем арсенале болезней появился цистит. Причем случилось это во время деревенского отдыха. Не знаю, может, перекупалась в холодной реке или после бани застудилась. Но факт остается фактом, утром пошла в туалет и от боли чуть не закричала.

Моя старая тетушка, у которой мы с мужем отдыхали в то лето, начала меня лечить. Для начала приготовила чай из хвоща полевого и цветков ромашки, взятых в равных частях. Пить заставила горячим по 3 стакана в день, небольшими глотками, но часто, сказала, что это поможет при таких болях. Действительно, помогло. После этого она давала мне только отвар из хвоща.



Но с самого начала тетушка стала делать мне компресс из этого растения. Залить 2 ст. ложки с верхом травы хвоща 1 л воды, кипятить 10 минут. Укутав, настаивать 20 минут и процедить. Траву сложить в холщовый мешочек и использовать для компресса: в горячем виде прикладывать на низ живота, пока не остынет, а оставшийся отвар я принимала по стакану 2-3 раза в день.

Каждый вечер тетя усаживала меня в импровизированную «ванну», под которую приспособила большой таз для стирки. Для этого надо взять 250 г сушеного хвоща, залить 1 л холодной воды, довести до кипения и варить на слабом огне в закрытой кастрюле 20-30 минут. Готовый отвар слегка остудить, процедить и добавить в воду для ванны. Температура воды – 38-39 °С. Продолжительность процедуры – 12-15 минут. Так я лечилась 10 дней, хотя уже через неделю чувствовала себя здоровой.

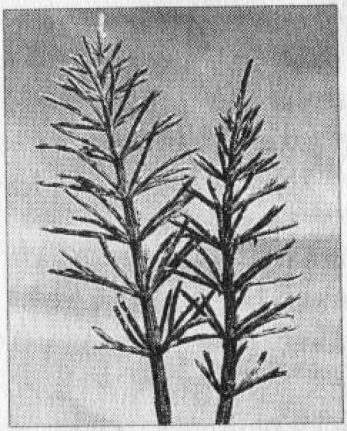
Я уже почти забыла об этой неприятности, но тетя не унималась. Сказала, что для профилактики необходимо продолжить употреблять хвощ, но уже в виде настоя. Для этого залить 2 ст. ложки измельченной травы хвоща стаканом

кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 50-70 мл 4 раза в день.

Ну и окончательно тетушка меня «добила», когда на прощание стала засовывать в переполненный багажник машины огромный мешок сушеного хвоща. Надо ли говорить, что с тех пор моя мочевыводящая система в полном порядке...»

Туркина О.И., г. Нижний Новгород

Комментарий специалиста



Хвощ полевой применяют для комплексного лечения болезней мочевыводящих путей, при цистите, уретрите, хроническом пиелонефрите, болезненном мочеиспускании и застое урины, отечности на фоне почечных и сердечных патологий, для очищения почек от токсинов, солей и конкрементов. Употребление отвара из побегов хвоща полевого без добавления других растений разрешено при легкой и умеренной степени заболеваний, при отсутствии острого воспалительного процесса и некроза тканей. К тому же высокий процент минералов, кислот, биологически активных веществ в составе хвоща требует применения препаратов с ним в строгих пропорциях.

! Компоненты растения проявляют раздражающее действие, поэтому хвощ лучше использовать в составе многокомпонентных сборов. До начала лечения с использованием полевого хвоща проконсультируйтесь с урологом.

Ромашка содержит много полезных веществ, способствующих излечению заболеваний мочевыводящих путей. Это эфирное масло, глицериды жирных кислот, холин, кумарины, производные биофлавоноидов апигенина, кверцетина, органические кислоты (изовалериановая, салициловая и др.), фитостерины, полисахариды, витамины С, ниацин, каротин, дубильные вещества, камедь, слизи, горечи.

▶ Благодаря своему уникальному составу ромашка обладает противовоспалительным, антибактериальным, спазмолитическим эффектом, снимает болевой синдром, расслабляет кровеносные сосуды и гладкие мышцы внутренних органов. Кверцетин, полисахариды и витамины укрепляют иммунитет.

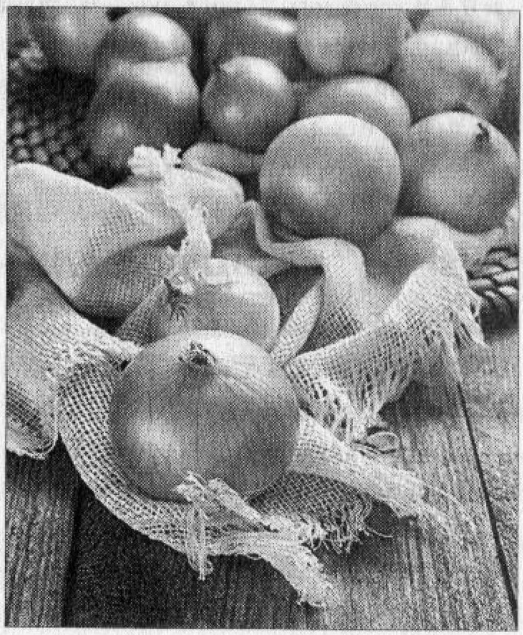
Бабушкины рецепты

«...Еще в юности я застудила мочевой пузырь – бегала в тоненьких колготках зимой. Как бабушка говорила: «Вот и дофасонилась». Она же меня и лечила тогда старыми испытанными способами. К сожалению, до сих пор, если простужусь, так начинаются проблемы с мочевым пузырем, но я быстро с этим справляюсь благодаря бабушкиным рецептам. Как только чувствую дискомфорт или боли, сразу начинаю пить настой тысячелистника.

- Залить 20 г травы тысячелистника стаканом воды комнатной температуры, довести до кипения и держать на слабом огне 5-10 минут. Настаивать 30 минут, процедить и принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.
- Но когда у меня есть в запасе птичий горец, я одновременно готовлю настой и из него: залить 20 г травы горца стаканом кипятка и, укутав, настаивать 2 часа. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке после еды.
- Чтобы быстрее прошли воспаление и боль, я вместе с питьем настоев делаю себе сидячие ванны: 3-4 ст. ложки цветков ромашки аптечной завариваю в 8-10 л кипятка. Этот отвар и использую для сидячей ванны. После этого делаю себе компресс из тертого репчатого лука на низ живота. Просто натираю свежий лук и в марле кладу на низ живота. Сверху чем-нибудь утепляюсь и читаю книгу или смотрю любимый фильм, потому что держать такую повязку надо 1-2 часа. Бабушка делала мне компресс из печеного лука, а себе – всегда из сырого на протяжении нескольких дней. Еще она несколько раз в день давала мне по 1-2 ч. ложки смеси из лука и меда, взятых в равных количествах.

Как правило, через 3-4 дня все симптомы проходят, но ванну и компресс я делаю неделю, а лекарства из травы надо принимать не менее 3 недель, чтобы окончательно выгнать инфекцию из организма и закрепить успех...»

Парамонова Т.В., г. Орел



Лук репчатый содержит сахара (фруктозу, сахарозу, мальтозу, полисахарид инулин), белки, витамины группы В, С, каротин, флавоноид кверцетин, ферменты, сапонины, соли калия, фосфора, железа и другие, фитонциды, серосодержащие соединения, йод, органические кислоты (яблочная и лимонная), слизи, пектины, гликозиды. Луковая кашица, наложенная на больное место, оказывает согревающий эффект и уменьшает боль. При приеме внутрь лук оказывает мочегонное, желчегонное, антимикробное, противовоспалительное, противоотечное действие.

! Репчатый лук для употребления внутрь в сыром виде противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, печени, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, панкреатите.

Про горец птичий (спорыш), ромашку и тысячелистник мы уже писали выше.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

ВИННАЯ НАСТОЙКА

Смешайте 300 г измельченного репчатого лука, 100 г натурального меда и 0,6 л хорошего белого вина. Настаивать надо не менее 2 суток, часто помешивая. Затем процедить и хранить в темном месте. Эта настойка хорошо помогает при лечении острого и хронического цистита. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

Картофель – три в одном

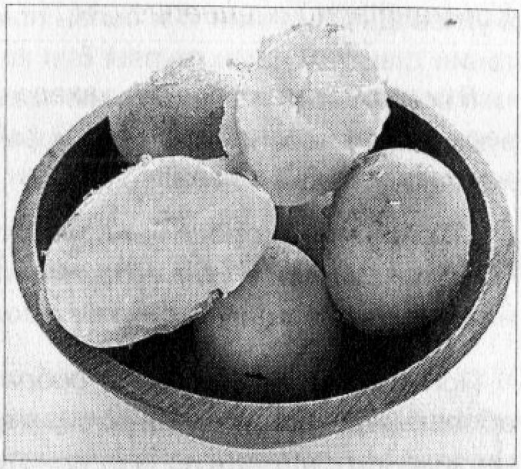
«...Хронический цистит у меня, можно сказать, с пеленок, причем в прямом смысле этого слова. Я так полагаю, что самодельные марлевые подгузники, которые наши мамы использовали до появления современных памперсов, сделали свое дело. В детстве обострения были часто, и бабушка лечила меня картофелем. Другого лечения не знаю, потому что мне всегда помогал картофель, так и привыкла. Я редко вспоминала про свою болезнь, а если вдруг случалось, то картофель всегда под рукой. Однако последнее время (возможно, это связано с климаксом) участились случаи приступов. Я снова

начала лечиться старым испытанным способом.

● Прежде всего делала **картофельный сок**. Для его приготовления хорошо вымытый картофельный клубень нужно натереть на мелкой терке, отжать через марлю и выпить. Начинать лечение лучше с 1-2 ст. ложек. Если результат будет, то в дальнейшем выпивать уже по 1/2 стакана. Курс лечения – месяц, потом перерыв. Кроме очищения почек, свежевыжатый сок картофеля поможет снизить давление.

● Одновременно делаю **теплый компресс** на низ живота из отваренного в мундире и размятого картофеля, накрыв его простой тряпочкой и укрывшись чем-нибудь теплым. Держать нужно, пока картошка не остынет.

● Можно также делать прогревание **паром от размятой вареной картошки**: сварить клубни в кожуре, быстро слить воду и размять. Готовое пюре в кастрюле поставить на заранее нагретый и установленный на дно ведра кирпич. Укутав нижнюю часть тела, нужно сесть на ведро. Теперь-то я пользуюсь



более удобным «сиденьем» для паровой бани: в пластиковый дачный туалет ставлю закутанную в теплую ткань кастрюлю с картофельным пюре, оставляя открытым только верх кастрюли. Укутываюсь и сажусь на 10 минут. Прогревания надо проводить каждый вечер не меньше недели или до исчезновения симптомов болезни.

Правда, лечение теперь более длительное, чем в детстве и юности, но все равно помогает хорошо. А длительность, скорее всего, связана с возрастом. Годы берут свое...»

Томилина И.В., г. Великий Устюг

Комментарий специалиста

Картофель для сока лучше использовать вместе с кожурой, которая хорошо помогает организму очищаться от токсинов, содержит в себе множество питательных веществ и ферментов для их усвоения. В клубнях картофеля содержатся витамины С, К, В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В4 (холин), В6 (пиридоксин), В9 (фолиевая кислота), каротиноиды, калий, кальций, железо, магний, цинк, селен, полезные белки

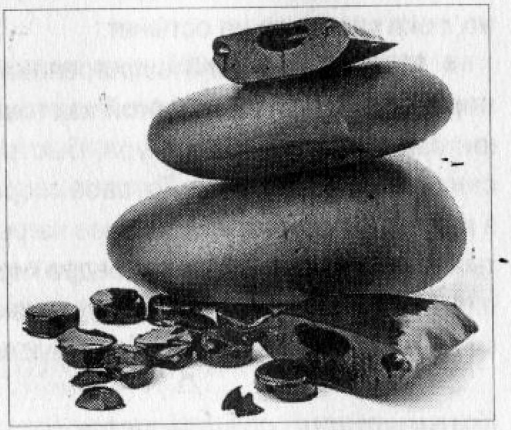
и углеводы. Витамин С и селен помогают укрепить иммунитет, а в сочетании с витаминами группы В и каротиноидами они способствуют снятию воспаления и заживлению тканей почек и мочевого пузыря, регулируют работу нервной системы, нормализуют уровень холестерина в крови и водно-солевой обмен.

Привычные способы приготовления картофеля разрушают содержащиеся в нем витамины. Свежий картофельный сок сохраняет все полезные свойства овоща.

При остром цистите целесообразно положить тепло на надлобковую область или принять теплую сидячую ванну, в том числе паровую. С этими задачами прекрасно справляется горячий отварной картофель и его отвары. Эти нехитрые средства издавна использовались для прогревания при различных болезнях, связанных с простудой и воспалениями.

Боли снимает мумие

«...У меня с детства хронический цистит, и сколько себя помню, чуть остыну, мучилась от этих болей ужасно. Впрочем, мучилась недолго. Мама нашла удивительное средство, которым и стала меня лечить. Это знаменитое мумие. Она делала из него свечи. Для этого надо растворить 0,1-0,3 г мумие в небольшом количестве молока (0,5 ч. ложки), смешать с мукой, сделать свечи и ставить их в анальное отверстие.



Одновременно с этим первые 10 дней я еще принимала по 0,2 г мумие на ночь через 3 часа после еды. Уже на 3-4 день боли почти всегда значительно уменьшались, а к 10-му дню проходили совсем. Но при необходимости курс лечения мумие можно повторить.

Обычно даже после 10-го дня мама поила меня для полного излечения и дальнейшей профилактики раствором мумие. Чтобы его приготовить, надо 1 г средства растворить в 1 л кипяченой воды и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Правда, потом она где-то вычитала, что мумие лучше растворять в отваре корня солодки. И предварительно стала готовить такой отвар: взять 15 г сухого измельченного корня и залить 200 мл кипятка. Выдержать на водяной бане 15-20 минут и процедить.

Прошло много лет. Как говорится, я практически здорова. Но нет-нет, да и дают о себе знать застарелые болячки. Однако с тех пор такая проблема, как обострение цистита, мне не страшна. Знаю, что делать...»

Березина С.Н., г. Тула

Комментарий специалиста

Солодка благотворно влияет на улучшение работы всех жизненно важных органов человека. Для мочевыводящей системы важно, что солодка нормализует обмен веществ, укрепляет иммунитет, очищает организм от различных токсинов и вредных веществ. Принимать препараты с солодкой допустимо не дольше 6 недель подряд, затем нужен перерыв.

Активные вещества **мумие** участвуют в синтезе клеток крови и тканей, оказывают иммуномодулирующее, противоопухолевое, противовоспалительное, дезинфицирующее действие, нормализуют обмен веществ, улучшают общее состояние. Средство достаточно быстро восстанавливает работу поврежденных систем и органов человека. Практически не имеет противопоказаний.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

МУМИЕ

При цистите хорошо помогает спринцевание раствором мумие. Растворить в стакане теплой кипяченой воды 1 г мумие (раствор должен получиться цвета мутного кофе). Делать этим раствором спринцевания. Боли и рези прекратятся уже через 10-15 минут.

Лучшее лекарство – арбуз

«...К сожалению, многие из нас даже в молодом возрасте страдают от разных заболеваний почек. Я, после того как переболела циститом в 18 лет, очень забочусь о почках: ежегодно провожу их чистку несколькими курсами. А летом так вообще ничего проще не найти, как почистить почки арбузом! Это

мой любимый метод, вкусно, приятно, полезно. А вот настойки трав не очень люблю – они на вкус мне не нравятся. Можно их подсластить чайной ложкой меда, но у меня на него аллергия.

Я предпочитаю чиститься арбузом, тем более что врач научил меня делать это правильно. Нужно есть только мякоть арбуза в течение недели, ничего не добавляя к этой еде. Если соблюдать диету будет сложно, в рацион можно добавить ржаной хлеб. Всю неделю ежедневно в 3 часа ночи надо садиться в ванну и прямо в ней съедать много арбуза, можно с хлебом. Иногда мне хотелось бежать в туалет прямо во время процедуры, но врач сказал, что мочиться можно, не прерывая процесс. А еще он сказал, что именно в это время суток почки особенно активны, поэтому и очищение идет очень хорошо.

В общем, последнее время я никаких проблем с почками не испытывала. Проверяюсь каждые полгода, и все в порядке...»

Молчанова О.Л., г. Уфа

Комментарий специалиста

Арбуз – это сезонный, но эффективный метод очищения мочевыводящих путей. Нужно покупать арбузы только с августа по октябрь, когда они точно созревают в натуральных условиях. Чистка почек арбузом подходит как для профилактики мочекаменной болезни, так и для очищения организма от алкоголя.

Также для чистки почек в сезон можно воспользоваться **огурцами**. Питаться нужно, как и при арбузном варианте чистки, только этими овощами. Для этого подходят огурцы, выращенные в вашем регионе без пестицидов и дополнительной химии. Употреблять их следует без соли минимум 7 дней. За это время следует съедать не менее 1,5 кг огурцов в день. Также допускается

употребление запеченной без соли и других специй картошки в малых количествах, а также зеленого чая без сахара и питьевой воды. Максимальный срок очистительной огуречной диеты – 15 дней.

При арбузной и огуречной диете хорошо принимать горячую расслабляющую ванну. Она эффективна не только ночью, но и в конце дня. Прогревание способствует более интенсивному мочеиспусканию.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

АРБУЗНЫЙ ЧАЙ

Почечный чай из арбузных корок. Чтобы чистить почки арбузом вне сезона, заготовьте основу для заваривания арбузного чая. Измельчите и высушите на солнце кожуру сезонного арбуза. После этого в кофемолке или миксере доведите сухой ингредиент до состояния порошка. Заваривайте 1 ч. ложку средства в стакане кипятка, как чай. Арбузный чай обладает отличным мочегонным эффектом.

Молочная река – льняные берега

«...Как только у меня появляются чувство жжения, боли при мочеиспускании, частые позывы в туалет, которые в большинстве случаев оказываются ложными, низ живота начинает ныть и побаливает поясница, я уже знаю – началось очередное обострение цистита. К врачу не иду – что нового он мне может сказать или порекомендовать?

● Не задумываясь, беру семена льна, которые у меня всегда в запасе. 3 ст. ложки заливаю в эмалированной кастрюльке 0,5 л воды, ставлю на огонь и довожу до кипения. Затем снимаю с плиты, накрываю крышкой и настаиваю 10 минут. Процеживаю, даю остыть и добавляю в настой 1 ст. ложку меда. Отвар надо пить сразу, но маленькими глотками с небольшими перерывами в течение часа. Можно повторить процедуру через 5 часов.

● Одновременно делаю себе ножную ванну из молока. Надо вскипятить 3 л молока, взять небольшой таз и влить в него для начала кружку молока. Как только оно немного остынет (чтобы можно было терпеть температуру), сразу опускаю туда ноги и укутываюсь по пояс одеялом. Молоко в тазике начинает остывать – добавляю следующую кружку. Так делаю, пока не вылью все молоко.

После всего молоко можно убрать в холодильник и назавтра процедуру повторить. В первый же день боли утихают, да и чувствую себя гораздо лучше. Однако лечиться таким образом надо до ощутимого облегчения. У меня оно наступает через 3-4 дня. После этого я прекращаю «париться», но настой семян льна продолжаю принимать не меньше недели.

Мне такое простое лечение хорошо помогает, и обострения после него случаются крайне редко...»

Виноградов А.И., г. Нижний Тагил

Комментарий специалиста

Семена льна – хорошие помощники при многих заболеваниях мочевыводящих путей, о чем уже говорилось выше. Если цистит у вас начался от переохлаждения, то, действительно, этот способ лечения молоком поможет в выздоровлении, так как при любом простудном заболевании, если оно не сопровождается высокой температурой, надо начинать с прогревания ног. Прием внутрь семян льна помогает вывести из организма патогенную флору, токсины и другие вредные вещества, так как обладают высокими адсорбирующими, мочегонными, антибактериальными свойствами. Тем самым они разгружают мочевыделительную систему.

Содержащиеся в семени льна слизи, гликозиды, калий, селен, фенолкарбоновые и органические кислоты, стерины, жирные кислоты и витамины помогают быстро справиться с инфекцией, обеспечивают легкий обезболивающий эффект, заживляют слизистые оболочки мочевыводящих путей, почек и мочевого пузыря, поднимают иммунитет, в том числе местный.

При обнаружении у себя симптомов цистита нужно, не раздумывая, обратиться к доктору. Если же по какой-то причине это невозможно, постарайтесь хотя бы не усугубить сложившуюся ситуацию. Прежде всего нужно подобрать правильные продукты питания. Лучше придерживаться диеты, не содержащей соли, концентрированных белков, которые есть в мясе, твороге, сыре, рыбе и фасоли. Также нужно исключить из употребления продукты, включающие очищенный крахмал, – картофель и хлебные изделия. Необходимо отказаться от искусственных сахаров – конфет, лимонада. Во время прогрессирующего заболевания лучше принимать растительную пищу.

ГИМНАСТИКА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Почки, как и любой другой орган, страдают при недостатке двигательной активности. Установлено, что между деятельностью мышц и работой выделительной системы существует тесная связь. Выделительная система выводит продукты метаболизма, которые попадают в кровь при мышечной активности. Когда вы выполняете физические упражнения, изменяется количественный и качественный состав мочи, в ней появляются продукты пуринового обмена, молочная и уксусная кислоты. По мере адаптации организма к физическим нагрузкам нормализуется и активность почек. Поэтому упражнения являются важной составляющей лечения и профилактики заболеваний мочевыводящей системы.

Не последнее место в оздоровлении почек занимают упражнения для нижних конечностей. Именно они помогают устранить отечность и застой в почках.

Можно бегать, совершать пешие прогулки, танцевать, заниматься гимнастикой. Главное, все делать в меру и не переусердствовать.

Как я вернула почку на место

«...Во время осмотра у гинеколога у меня обнаружили опущение почки. Я и не подозревала о такой напасти. Сделала УЗИ – подтвердилось. Поскольку других симптомов не было, мне порекомендовали комплекс упражнений.

Исходное положение – лежа на спине.

- «Ходьба»: и.п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть левую ногу в колене, выпрямить. Затем согнуть правую ногу, выпрямить. Выполнять упражнение в течение 1 минуты.
- Махи руками: и.п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Вдох – развести руки в стороны, выдох – вернуться в и.п. Руки работают как крылья. Выполнить упражнение 4 раза.
- Махи ногами: и.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги вместе. Поднять обе ноги, не сгибая коленей, опустить. Выполнить упражнение 4 раза.
- «Велосипед»: и.п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Приподнять ноги над полом, слегка согнуть колени

и совершать круговые движения, имитируя езду на велосипеде. Выполнять упражнение в течение 10-15 секунд.

- «Бокс»: и.п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Руки согнуть в локтях, затем с усилием выпрямить, как бы преодолевая препятствие, сначала левую руку, потом правую. Выполнять упражнение в течение 1 минуты.
- «Шаги»: и.п. – руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Попеременно поднимать то левую, то правую ногу, имитируя шаги. Выполнять упражнение в течение 1 минуты.

И.п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть к грудной клетке с помощью рук, зафиксировать положение на 5 секунд и опустить ноги на пол. Выполнить упражнение 6-7 раз.

И.п. – лежа на боку. На выдохе – прижать ногу к животу, на вдохе – опустить. Поменять бок. Повторить 5-10 раз.

Ежедневно я добросовестно выполняла все упражнения. Через год подошла очередь на повторное УЗИ, и каково же было мое удивление, когда мне сообщили, что почка на месте!..»

Кротова Л.И., г. Тихвин

Комментарий специалиста

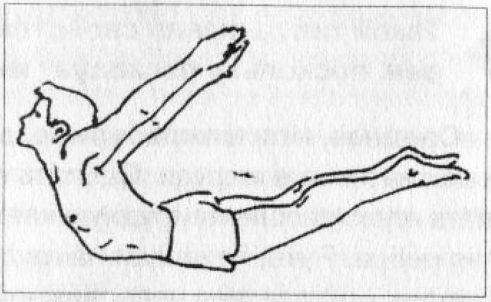
Лечебная гимнастика прекрасно справляется с проблемой опущения почек на начальных стадиях болезни. В этот комплекс следует включить еще одно обязательное упражнение. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях: смещаем таз сначала в левую, затем в правую сторону. Выполняем задание по 7-8 раз для каждой стороны. Так будет происходить стимуляция кровоснабжения почек, а главное – это полезно для укрепления мышц поясницы.

Йога помогает лечить почки

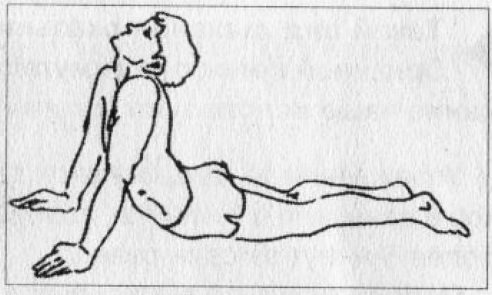
Известно, что большую пользу для здоровья организма можно получить, занимаясь йогой. Есть ли специальные упражнения, которые помогают при болезнях почек?

Одна из задач всех физических упражнений при лечении различных заболеваний – это снабжение больного органа кислородом, что способствует выздоровлению или облегчению симптомов болезни. Позы йоги (асаны) усиливают кровообращение, благодаря чему в организме улучшается

кислородный обмен и выведение отходов жизнедеятельности. После таких упражнений уменьшаются спазмы и болевые ощущения, снимается хроническое воспаление в тканях мышц, суставов и внутренних органов. Вот два упражнения, которые хорошо воздействуют на работу почек и выделительной системы: поза змеи и поза кузнечика.



- **Поза кузнечика (салабхасана).** Лежа на животе, голову опустите, стопы соедините, пальцы ног вытяните назад, колени выпрямите, руки положите вдоль туловища. Переместите руки вперед и в стороны, напрягите ягодичные мышцы. Сделайте выдох и поднимите руки, голову и грудь как можно выше над полом. Полностью вытяните плотно прижатые друг к другу ноги. Сосредоточьте внимание на пояснице. Держите позу от 5-10 до 20-30 секунд. Дышите ровно и спокойно. На выдохе опустите тело на пол. Кровь от поднятых над полом рук, ног и головы приливает к вашим почкам, снабжая их новой кровью.



- **Поза змеи (бхуджангасана).** Лежа на животе, нужно положить ладони на пол на уровне плеч пальцами вперед. Вдохнув, выпрямить руки, плавно поднять голову и верхнюю половину туловища. Прогнуться назад до отказа, на вдохе внимание должно как бы скользить от щитовидной железы вдоль позвоночника до копчика, на выдохе – в обратном направлении. Можно попробовать и другой вариант: прогнуться назад, затем на 2-3 секунды повернуть голову вправо, глядя на пятки ног, а затем влево. В такой позе кровь приливает к пояснице, и почки снабжаются новой кровью, обогащенной кислородом.

Дыхательные упражнения йоги также способствуют усилению кровообращения, насыщению крови кислородом, а также массажу диафрагмой внутренних органов брюшной полости. Йоги различают 4 основных способа дыхания: верхнее, среднее, нижнее и полное. Чтобы овладеть полным дыханием, необходимо сначала освоить все остальные виды.

Верхнее, или ключичное, дыхание выполняется лежа на полу или диване. Ладонь одной руки лежит на животе, другой – на груди. Сделать свободный выдох, после чего вдохнуть за счет подъема верхней части груди и ключиц. Грудная клетка при этом не должна расширяться, а живот и обе руки остаются неподвижными.

Такой тип дыхания свойственен женщинам. В йоге он не популярен, поскольку расходует много энергии.

Среднее, или межреберное, дыхание выполняют так же лежа, с руками на животе и груди. Сделать свободный выдох, затем начинайте делать вдох, расширяя грудную клетку вперед и в стороны, как бы раздвигая ребра. Рука, лежащая на груди, должна подниматься, а лежащая на животе – оставаться неподвижной как при вдохе, так и при выдохе.

Нижнее, или диафрагмальное, дыхание выполняется в той же позе, что и первые два вида. Втянув живот, максимально выдохните. Затем на вдохе медленно и плавно поднимайте стенку живота, выпячивая ее. Рука, лежащая на животе, поднимается, вторая рука остается неподвижной. Дышать необходимо плавно, без рывков и существенных усилий.

Такой вид дыхания оказывает массажное действие на органы брюшной полости, стимулирует их работу. Диафрагмальное дыхание чаще используют мужчины и дети.

Упражнения по каждому виду дыхания начинают с 10-15 вдохов-выдохов в день, или с 1 минуты, прибавляя каждые 3-4 дня по 1 минуте, но не более 5 минут за один сеанс.

Полное дыхание выполняется лежа на спине, одна рука на груди, вторая – на животе. Сделать максимальный выдох, с помощью диафрагмального дыхания наполнить воздухом нижнюю часть легких, затем, не останавливаясь, продолжить вдыхать и расширением грудной клетки заполнить среднюю часть легких, закончить вдох, без паузы переходя к ключичному дыханию, наполнив верхнюю часть легких. Время выдоха при правильном полном дыхании примерно вдвое дольше времени вдоха. После освоения дыхания лежа, переходите на дыхание стоя с опущенными вдоль тела руками.

Полное дыхание, по мнению йогов, создает ритм, являющийся могучим средством обновления и оживления организма.

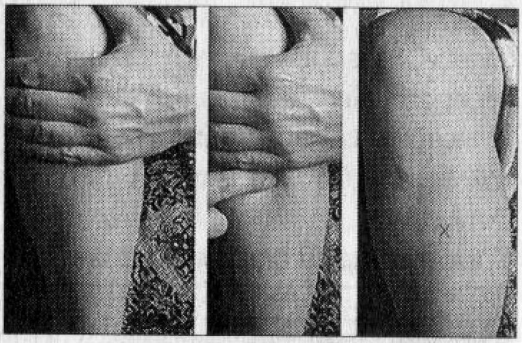
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Кроме вышеописанных методов лечения почек, не будет лишним воспользоваться и другими, которые с успехом дополнят основные способы. Эти методы могут стать и хорошей профилактикой заболеваний почек и мочевого пузыря. Чтобы почки были здоровы, прежде всего необходимо вести активный образ жизни и больше двигаться – сидячая работа вызывает застой в органах малого таза, а также может приводить к сдавлению седалищного нерва, связанного с почками и мочевым пузырем. Не стоит переохлаждать ноги, принимать горячие ванны, также следует сократить количество соли в рационе, употребление мяса, соблюдать режим дня. Использование методов восточной медицины прекрасно дополняют методы наших народных целителей.

Точка от ста болезней

«...Когда у меня начались проблемы с почками, я прежде всего обратилась к народной медицине. Заболеваний серьезных пока не было, но я понимала, что равнодушно отнестись к появившимся симптомам будет неправильно. Давно слышала, что на ступнях расположены проекции всех органов. Если массировать активные точки или зоны, соответствующие конкретному органу, то это поможет при заболеваниях, с ним связанных.

Нашла точки на стопе. Начала массировать, но облегчения не наступало, только злость взяла, что не могу справиться с такой легкой задачей. Стала искать рекомендации в других



источниках, а нашла метод, который мне очень понравился: массаж точки «сан-ри» с многообещающим названием «точка от 100 болезней».

Чтобы найти ее, положите на колено согнутой правой ноги правую ладонь и немного отведите средний палец к наружному краю коленной чашечки. Он как

раз попадет в углубление слева от бугорка на большой берцовой кости. Это и будет точка «сан-ри». На левой ноге ее находят левой рукой.

Массировать точки «сан-ри» следует одновременно на обеих ногах. Делать это лучше указательными пальцами, направляя силу под коленную чашечку. Через 10 секунд давление можно немного ослабить секунд на 5, а затем вновь усилить. Общая продолжительность массажа должна быть не менее 2 минут. Делать его лучше утром до завтрака и вечером перед сном.

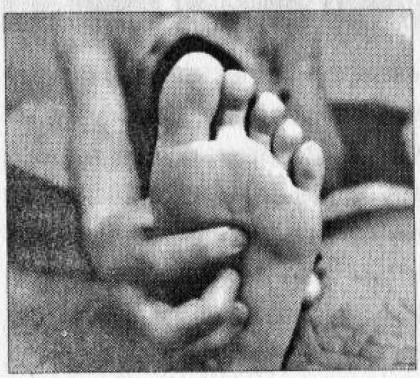
Со временем я использовала еще одну рекомендацию. Воздействовать на точку «сан-ри» можно и специальными полынными сигарами (моксами). Для этого в мае-июне собирают полынь, отделяют от нее листья и сушат их на солнце. Затем измельчают в кофемолке, просеивают и набивают ими сигаретные гильзы или самокрутки из тонкой бумаги. Полынь можно купить и в аптеке. Само прижигание выполняется несколькими способами. Над точкой в течение 2-3 минут водят тлеющей полынной сигарой так, чтобы возникло ощущение приятного тепла.

По другому методу сигару вертикально приближают и удаляют от точки. При этом человек попеременно испытывает то сильное, то слабое тепло. Наконец, третий способ состоит в том, что сигару фиксируют на 20 минут над точкой «сан-ри» на таком расстоянии, чтобы она давала приятное, успокаивающее тепло.

Могу сказать уверенно – этот метод работает. Да еще как работает! Действительно, от ста болезней. Многие мои застарелые болячки перестали меня беспокоить. Сон наладился, настроение боевое, а самое главное – нормализовалось давление. Если это не эффект плацебо, то метод просто супер! Рекомендую всем...»

Коновалова М.П., г. Вологда

Комментарий специалиста

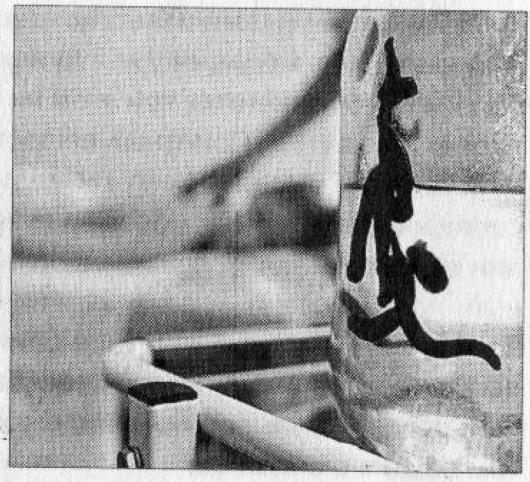


При первых признаках болезни или при необходимости ее профилактики на помощь всегда придет китайская традиционная медицина, а именно массаж стоп. Всем известно, что на стопах расположены биологически активные точки, отвечающие за разные системы организма. Если проводить массаж правильно, с уверенностью, что это поможет, то обязательно поможет.

Современные исследования раскрыли секрет целительного воздействия на точку «сан-ри». Оказалось, что она связана энергетическими каналами с теми отделами спинного мозга, которые контролируют физиологические функции желудочно-кишечного тракта, почек, надпочечников и некоторых органов таза, поэтому активизация «сан-ри» значительно улучшает их работу. Воздействуя на точку «божественного долголетия», мы нормализуем обменные процессы, помогаем сердечно-сосудистой системе и повышаем в целом возможности организма приспосабливаться к изменениям в окружающей среде.

Мои лекари – пиявки

«...Мой прадед был деревенским лекарем. Тогда деревни были очень большими, а он был один на семь деревень. Бабушка рассказывала, что дед лечил людей разными природными способами. Когда уже я был взрослый, она показала мне тетради деда и сказала, чтобы я никогда их не выбрасывал. В то время, читая всевозможные рецепты, я даже не предполагал, что они мне понадобятся, ведь я был уверен, что у нас самая лучшая медицина в мире. Но время иллюзий прошло, а болезни, наоборот, обступили со всех сторон. Кроме трав, которые собираю сам, многие болезни я лечу пиявками. В аптеке меня уже знают. Даже звонят, когда приходит хорошая новая партия. И вот ко всем моим возрастным заболеваниям добавились проблемы с мочевыводящей системой – уретрит, видимо, после перенесенной простуды. Кто бы сомневался, что я тут же побежал за пиявками.



В тетради деда без труда нашел необходимую запись и все в точности выполнил. В зависимости от конкретного урологического заболевания, пиявки ставят на область поясницы (II–III поясничный позвонок), крестец, область печени, надлобковую зону и промежность. За один сеанс используется 7-8 пиявок. Курс лечения составляет 7-15 процедур: первые из них проводят через день, остальные – 1-2 раза в неделю.

При мочекаменной болезни надо провести от 7 до 10 процедур. Обычно ставят 5-6 пиявок на область спины. На первых сеансах следует снимать пиявки раньше, чем они насытились кровью. Для этого через 30 минут после прокуса поднесите ватку, смоченную в спирте или крепком растворе соли, и удалите пиявку. На второй или третий раз можно оставлять пиявок, пока не отвалятся сами. Сеансы повторяют через 5-6 дней. Через месяц курс можно применить снова. Уже после второй процедуры я почувствовал себя легче. Спазмы в мочевом пузыре практически перестали беспокоить, боли стихли. Через несколько дней общее состояние организма улучшилось. Впрочем, как всегда после моих любимых процедур...»

Краснов О.П., г. Тверь

Комментарий специалиста

Лечение пиявками известно еще с глубокой древности. Секрет, который выделяют медицинские пиявки из своих слюнных желез, содержит более ста компонентов, при этом ни один из них не удалось получить синтетическим путем. Полезные вещества пиявок обладают бактерицидным действием, благодаря чему ликвидируется инфекционный процесс, проходящий в почках или мочевом пузыре. Кроме того, сеансы гирудотерапии обеспечивают обезболивающий, противовоспалительный, мочегонный, противоотечный эффект, они помогают улучшить кровоснабжение почек и мочевого пузыря. Еще одним важным положительным действием гирудотерапии является способность слюны пиявки растворять камни и песок и вымывать их в виде солей из мочевыделительной системы, тем самым очищая ее.

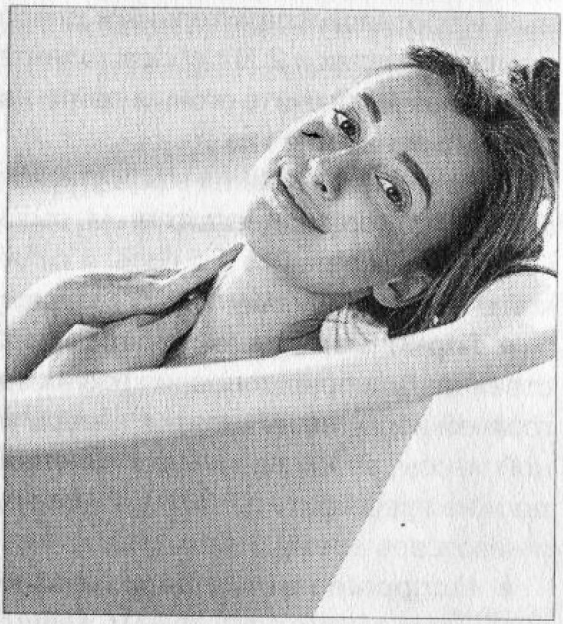
Таким образом, показаниями к гирудотерапии являются острый и хронический пиелонефрит, гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность, нефроангиосклероз, хронический и острый циститы, другие заболевания почек и мочевыделительной системы. Но в каждом конкретном случае необходима консультация врача-уролога или нефролога.

Проводя такие процедуры, не забудьте о диете. Запрещено употребление алкоголя, сахара, кофе, черного чая, красного мяса, молочных продуктов, картофеля, помидоров, кислой зелени с высоким содержанием щавелевой кислоты.

! При крупных камнях, нарушении оттока мочи, а также кровоизлиянии в почки лечение пиявками противопоказано.

Ванны – приятно и полезно

Существуют ли ограничения для приема ванн при разных заболеваниях почек и мочевого пузыря? Каковы особенности использования этой процедуры при заболеваниях мочевыводящих путей?



При заболеваниях почек и мочевыводящих путей хорошего результата можно достичь, принимая лечебные ванны. Это облегчит симптомы и окажет терапевтический эффект. Вода способствует лучшему проникновению в кожу активных компонентов целебных веществ (растительных или минеральных), которые добавляются в лечебную ванну.

Ванны можно принимать как для лечения, так и для профилактики заболеваний, и их польза зависит от добавок. В зависимости от заболевания, температуру воды надо поддерживать на уровне 36-38 °С (горячая), 32-34 °С (теплая). Длительность приема ванны – 15-20 минут для взрослых и 5-10 минут для детей. Процедура обычно проводится курсами.

Водолечение при мочекаменной болезни почек иногда бывает единственным средством для облегчения приступа боли. Ведь для почечной колики характерно внезапное появление сильнейших болей в поясничной области, отдающих в паховую область, половые органы и бедро. Приступ часто сопровождаются резями при мочеиспускании, учащением мочеиспускания, изменением цвета мочи. Так что в качестве первой помощи отлично помогают общие теплые или горячие ванны.

Очень важно во время приема горячих ванн следить за тем, чтобы голова, шея и грудь в области сердца оставались над поверхностью воды. Такие ванны противопоказаны людям с больным сердцем, страдающим обмороками и припадками.

• **Шишки и ветки ели или сосны** – хорошее средство для ванн от болей в почках. Для этого берем 500 г шишек и веток на 5 л воды. Шишки измельчаем, заливаем горячей водой и кипятим 20 минут, настаиваем полученную смесь в течение 2 часов. Затем процеживаем и добавляем в ванну с горячей водой.

• **Сбор из шалфея, спорыша и листьев березы** обладает мочегонным и противовоспалительным действием. Смешайте указанные травы в равных частях и 200 г сбора залейте 3-5 литрами горячей воды. После закипания выключите огонь и дайте настояться 2-3 часа. Процедите и наполните ванну или таз.

• **Ромашковая ванна** эффективно устранит болевые ощущения, а также снимет нервное напряжение, вызванное болезнью. 300 г сухих цветков ромашки залейте 1 л воды и кипятите на медленном огне под крышкой в течение 30 минут. Получившийся отвар добавьте в ванну.

• **Горчичная ванна** при воспалительных процессах наиболее действенна. Для приготовления возьмите 300 г сухой горчицы и залейте 1 л горячей воды, но не кипятка. Смесь тщательно размешайте до однородной массы, затем добавьте в наполненную водой ванну. Температура не должна превышать 37-38 °С. После процедуры следует лечь под одеяло и некоторое время отдохнуть.

• **Молодые листья березы** залейте холодной водой, доведите до кипения и держите на огне 15 минут. Вылейте отвар в ванну (или смочите в нем полотенце и оберните поясничный отдел). Ванну нужно принимать в течение 30 минут (обертывание длится, пока полотенце теплое).

• **Сенную труху** залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите полчаса. Для полной ванны вам потребуется 1 кг трухи, для сидячей – 250 г. Ванну принимайте 20-30 минут при температуре 37-38 °С. Такие ванны благоприятно действуют на обмен веществ, способствуют выведению песка и камней.

• **Сбор из овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек** особенно эффективен при заболеваниях почек. Сырье, взятое в равных пропорциях, измельчите и заполните наполовину большую 10-литровую кастрюлю или ведро. Залейте полностью горячей водой и кипятите полчаса. Затем оставьте на час настаиваться. Процедите и отожмите сырье. Теперь состав готов для ванны.

Совмещайте данный вид процедур с другими. Например, лечебные ванны при пиелонефрите будут особенно эффективны с приемом внутрь отваров или настоев трав, одно будет усиливать действие другого. Тем более что лечебные ванны не обязательно принимать ежедневно, можно и через день.

Помните, что приступы болей могут наблюдаться и при остром воспалении органов брюшной полости, при которых принятие ванн абсолютно противопоказано. Поэтому, если вы не уверены в происхождении болей, лучше обратитесь к врачу.

Также полезно использовать **ароматерапию**. Утренние ванны с эфирными маслами оказывают благотворное влияние на почки и мочевой пузырь.

РЕЦЕПТ В КОПИЛКУ

АРОМАТЕРАПИЯ

Для стимуляции мочеполовой системы применяется ванна с 2 каплями масла пачули, 5 каплями масла розмарина и 3 каплями масла лимона. Масла необходимо сначала растворить в 50 мл молока, затем вылить все в тазик с водой при температуре 39-40 °С и принять сидячую ванну продолжительностью 5-7 минут. Процедура противопоказана при геморрое.

Ванна для очищения мочевых путей содержит в своем составе по 3 капли масла герани, масла лимона и масла можжевельника. Масла также необходимо развести в 50 мл молока и вылить смесь в горячую ванну. Принимать ее следует в течение 8-10 минут.

Возьмите по 2 капли масла розы, пупавки благородной и кипариса и 4 капли масла майорана, добавьте 30 мл масла ореха макадамии и вылейте все в тазик с водой. Прием такой сидячей ванны поможет устранить болевые ощущения. Этой смесью необходимо ежедневно массировать поясницу в области почек.

Ванны из 5 капель масла мускатного шалфея, 2 капель масла мелиссы и 2 ст. ложек масла зверобоя также помогут избавиться от болей.

Мудры для здоровья почек

«...Все началось с того, что у меня на работе случился сердечный приступ. И подруга научила, как с этим можно справиться с помощью мудр. Точнее одной мудры, которая имеет очень красивое и поэтичное название – **«Мудра, спасающая жизнь» (Апан Ваю-мудра).** Я была искренне удивлена, что какое-то сложение пальцев помогло избавиться от боли и восстановить дыхание.

Потом выяснилось, что, кроме сердца, эта мудра прекрасно справляется с проблемами и других органов. Выполняется она просто: указательные пальцы обеих рук нужно согнуть таким образом, чтобы их подушечки расположились на основании больших пальцев, большими пальцами нужно придерживать указательные. Средние и безымянные пальцы обеих рук также согнуты и подушечками сомкнуты с большими пальцами. Мизинцы выпрямлены и отведены в сторону.

Почки у меня были больны с детства, и когда в очередной раз случилось обострение, я попробовала эту мудру, чтобы облегчить состояние. Помогло. Оказывается, она способствует детоксикации организма в случае снижения функции почек. Я стала искать специальные мудры для здоровья почек. Нашла. **Бхуди-мудра – Мудра жидкости** – абсолютно показана при этом заболевании. Она помогает восстановить баланс жидкости в организме.

Техника выполнения мудры проста: на обеих руках соединяются кончики мизинцев и больших пальцев, остальные пальцы вытянуты, но не напряжены. Для лечения стоит практиковать эту мудру 3 раза в день по 15 минут. Для достижения дополнительного эффекта нужно контролировать количество выпиваемой жидкости – 1,5-2 л воды в день. Важное значение при этом имеет качество воды.

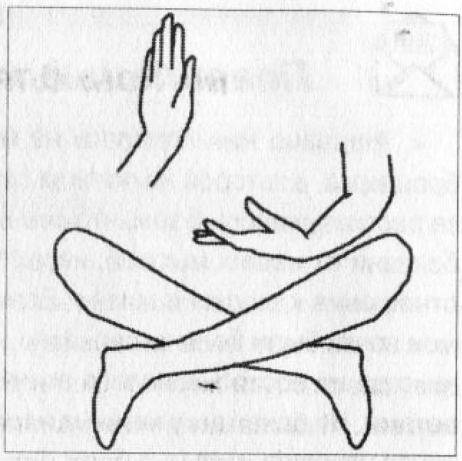
В общем, теперь я поклонник этого метода. Чуть что, сразу начинаю выполнять мудры. Мне очень помогает...»

Губарева О.Л., г. Саранск

Комментарий специалиста

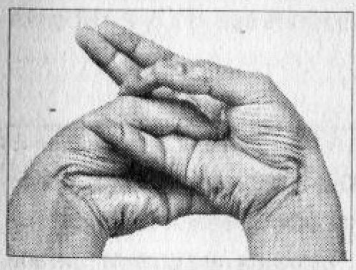
На Востоке мудры давно используют для лечения и профилактики многих заболеваний. Все более популярными они становятся и в западной медицине, где много внимания уделяется профилактике заболеваний. Есть еще две мудры, которые активизируют энергию почек.

Мудра «бесстрашия» мобилизует энергетические запасы организма и прекрасно работает над исцелением почек. На духовном же уровне она символизирует победу над злом и страхами с помощью своих внутренних резервов за счет увеличения внутренней силы.



Нельзя избавиться от проблем со здоровьем, не избавившись от страхов. Техника выполнения мудры следующая: правая рука поднята до уровня груди, ладонь развернута наружу (отстраняющий жест), при этом левая рука располагается на уровне живота ладонью кверху. Во время выполнения мудры дыхание ровное, естественное. В плане визуализации лучше всего представлять белый цвет, окутывающий вас со всех сторон, будто вы находитесь внутри шара.

Макара-мудра конкретно направлена на активизацию энергии почек. Выполнение этой мудры показано при многих заболеваниях почек, особенно при сниженной функции мочевыделительной системы. У человека есть мощный резервуар энергии, который наполняется в состоянии покоя. Энергия почек, активизируемая Макара-мудрой, и является этим мощным резервуаром.



Макара-мудра выполняется так: одна рука лежит в другой; большой палец правой (нижней) руки вставьте между мизинцем и безымянным левой руки и его кончик уприте в основание большого пальца левой руки. Соедините кончики большого и безымянного пальцев левой руки, образуя кольцо. Выполнять эту мудру при необходимости можно 3 раза в день от 4 до 10 минут. Дыхание обычное, спокойное. Визуализируйте луг со множеством синих цветов. Вы идете по нему к морю. Синее море, синее небо сливаются у горизонта, Вы любуетесь этой синевой. Синий цвет положительно влияет на элемент «Вода». Для усиления действия мудры используйте аффирмацию: «В любое время космическая, божественная энергия полностью находится в моем распоряжении, и я мудро ею пользуюсь».

Правильные мысли почки берегут

«...Недавно мне попалась на глаза брошюрка, в которой на полном серьезе рассказывалось о том, что все наши болезни от наших мыслей, характера, отношения к людям и жизни. Если бы мои почки были больны серьезно, я бы никогда не воспользовалась этими советами. Но однажды у меня на нервной почве начались сильные боли. Дочь испугалась, что довела меня до такого состояния, а я, продолжая обвинять ее в неблагодарности, корчилась от боли. Вызвали скорую, сделали укол, боль прошла. В качестве рекомендации мне посоветовали пройти обследование.

Сидя в очереди к врачу, я открыла брошюрку на странице, посвященной здоровью почек. Читаю и чуть со стула не упала: «...заболевания почек возникают из-за чрезмерной увлеченности критикой и осуждением других людей, гнева, злости, обиды. Почечными коликами люди страдают из-за нетерпения, недовольства окружающими, раздражения».

Обследование я прошла. Обнаружили небольшой камень, от которого я избавилась, прибегнув к рецептам народной медицины.

Но это еще не все. Я пересмотрела свое отношение к близким и их поступкам, которые меня раздражали. Сделала для себя очень важный вывод: каждый человек свободен, и каждый должен прожить свою жизнь.

Удивительно, но как только я отпустила дочь, мне стало очень легко. Снова вернулись хорошие отношения. А почки меня больше не беспокоят...»

Водолеева Н.С., г. Москва

Комментарий специалиста

Наш страх перед неопределенностью будущего, нежелание жить всегда отражаются на почках. Камни в почках – удел агрессивных людей, годами накапливавших в себе негативные эмоции: страхи, неудачи, разочарования. Злость на противоположный пол или сексуального партнера приводят к воспалению мочевыводящих путей, циститу. Следите за чистотой своих помыслов, исключите злость и гнев из своей жизни и избавьтесь от постоянного комплекса жертвы.

Консультанты

Владимир Николаевич Вишнев
врач-фитотерапевт, профессор

Лидия Николаевна Дьяконова
провизор, потомственная травница,
член Общества фитотерапевтов Санкт-Петербурга

Андрей Иванович Заломленков
провизор, фитолог

Валентин Иванович Дубин
профессор, ведущий научный сотрудник
Института натуропатии (г. Москва)

Ирина Константиновна Свитенкова
врач-диетолог, гастроэнтеролог,
натуропат, Су Джок-терапевт

Галина Максимовна Васнецова
врач-апитерапевт

Олег Сергеевич Дорофеев
медицинский психолог

Петр Владимирович Выхин
уролог, врач высшей категории

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ:
© «Народный лекарь. Спецвыпуск», № 200. 16+.
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свид.: ПИ № ФС 77- 68174 от 27.12.2016 г. Учредитель: Черняков В.Л. Издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс».
Адрес издателя: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 51, литера Ж, офис 244.
Адрес редакции: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 51, литера Ж, офис 244.
Адрес для писем: 195027, г. Санкт-Петербург, а/я 70. Тел./факс (812) 372-50-54. E-mail: lekar@pmpress.ru.
Отдел распространения: тел. (812) 372-50-54, e-mail: kom@pmpress.ru. Сайт: www.pmpress.ru.
Главный редактор: Т. Фадина. Редактор-составитель Т. Плескунова. Верстка: С. Бондаренко. Корректор: М. Бирюкова.
Фото: shutterstock.com.

Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП». Сайт: **www.fenix-media.com**; e-mail: **vdm@fenix-media.com**. Телефон **8-800-333-77-18**. Звонок из любого региона России – бесплатный. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Все права защищены.

Отпечатано в типографии АО «Кострома». Адрес: 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. Заказ № 2645-18.
Тираж 215 800 экз. Подписано к печати 22.06.2018 в 17:00. Дата выхода в свет: 05.07.2018. Цена свободная.

ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН:
Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации Министерства по инвестициям и развитию Республики Казахстан. Свид.: № 15333-Ж от 28.04.2015 г. Собственник: ТОО «Крос-Пресс». Директор: Черняков Т.В.
Адрес: **050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 351а**. Отдел распространения: тел. **8(727) 247-88-92**, e-mail: **kros-press@mail.ru**.

СЛЕДУЮЩИЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 04.10.2018.

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
изготовление макета и все консультации – **БЕСПЛАТНО!**
ФЕНИКС медиа групп
8 800 333 77 18
vdm@fenix-media.com
www.pm-press.ru

Спрашивайте у продавцов все издания серии!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
по каталогу «Подписные издания» **П2126**

Подписывайтесь и будьте здоровы!

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

Многофункциональный парогенератор

~~2500 руб.~~ **990 руб.**

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Вырабатывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Многофункциональный парогенератор борется с неприятными запахами с одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.

Новейший автоматический веник

~~1800 руб.~~ **990 руб.**

Прибор, который просто необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек или электричества. Прикасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360 градусов, что сильно облегчает работу.

Москитная сетка на дверь

(Размер 194 x 105 см.)

~~1250 руб.~~ **690 руб.**

Сетка на магнитах состоит из двух створок и просто закрепляется за считанные секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Компактно складываются и во время стирки сохраняют свои свойства.

Шланг «Икс-Хоз»

30 м - **990 руб.**

45 м - **1390 руб.**

60 м - **1790 руб.**

Уникальный шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего – износостойкого из нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу увеличиваться в размерах до 3-х раз от своего изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактен и занимает очень мало места при хранении или перевозке.

Купите шланг «Икс-Хоз» и получите разнорежимный садовый пистолет в ПОДАРОК!

Утилизатор отходов «Санэкс»

~~90 руб.~~ **990 руб.** Хит продаж!

Любом хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Эту проблему вынуждены решать и владельцы дач. Значительно упростить задачу может «САНЭКС» для септиков и выгребных ям. Средство способно перерабатывать жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, «САНЭКС» перерабатывает ее содержимое в воду и полностью ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 гр. хватит на четыре летних сезона.

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

~~1290 руб.~~ **790 руб.**

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движение и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

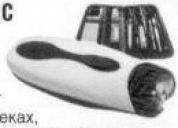
Мини-кондиционер «Арктика»

~~3990 руб.~~ **2850 руб.** Новинка!

Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой всего за несколько минут! Легкий вес и бесшумный вентилятор с 3 скоростными режимами. Секрет «Арктики» в новейшей технологии гидроохлаждения, использующий воздушный фильтр-испаритель. Он охлаждает горячий воздух, превращая его в прохладный и освежающий. Мини-кондиционер обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой и может использоваться в качестве ночника!

Прибор для удаления волос

~~1520 руб.~~ **1190 руб.**



Прибор быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Маникюрный набор в подарок!

ДОСТАВКА ПО ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ!

8 (499) 213-03-16 МНОГОКАНАЛЬНЫЙ время работы: с 9.00 до 21.00 МСК

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по тел.: 8 (499) 213-03-16. Акции действительны до до 31 августа 2018 г. *Сроки предложения не зависят от ООО «Тор Шоп»

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

Усилитель звука «Иар зум»

Легкий, мощный и незаметный прибор «Иар зум» со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

~~1790 руб.~~ **1190 руб.**

Массажная подушка

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки массажиста промассируют ваши проблемные зоны. Ощутите приятное тепло и легкость в болезненных зонах. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле.

~~4690 руб.~~ **2690 руб.**

Прибор для удаления волос «Виззит»

Прибор «Виззит» быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне. Каждому маникюрный набор в подарок!

~~1520 руб.~~ **1190 руб.**

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек.
3 бюстгальтера «Ах Бра» в комплекте

~~1710 руб.~~ **990 руб.**

Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-191 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

Увеличительные очки «BIG VISION»

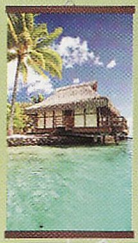
Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

~~1500 руб.~~ **790 руб.**

Набор из трех браслетов «Дерево жизни»

Один из красивейших браслетов современного времени. Браслет «Дерево жизни» имеет довольно мощные защитные свойства, способен направить на истинный путь и дать совет в трудной ситуации. В качестве домашнего оберега он может сохранить семью, помочь избавиться от скандалов и защитит от любого зла всех живущих в доме.

~~1520 руб.~~ **790 руб.**



Обогреватель настенный

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная температура 60-70° С. Обогреватель настенный позволяет быстро прогреть помещение.

~~1990 руб.~~ **1490 руб.**

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90x200 **2990 руб.**
140x200 **3390 руб.**
160x200 **3690 руб.**

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. В комплекте чехол с ручкой.

Волшебная трасса

Удивительная гоночная трасса, которая гнется и светится! Волшебный трек понравится как мальчикам так и девочкам. Совершенно новая гоночная дорога, которая светится и гнется. Вы можете согнуть, повернуть дорогу на 360 градусов даже во время движения гоночных автомобилей. Самое удивительное произойдет тогда, когда Вы выключите свет, и Magic Tracks превратится в супер яркую трассу со светящимся автомобилем!

~~2500 руб.~~ **990 руб.**

Часы – музыкальный проектор звездного неба

Календарь до 2099 года показывает полную дату и время, год и день недели. С помощью встроенного комнатного термометра можно измерять температуру и в Цельсиях, и в Фаренгейтах. Будильник проигрывает 10 мелодий: журчание воды, шум морской волны, шум ветра и классическую музыку. Компактный. Проецирует звездное небо. Отличный подарок детям!

~~1290 руб.~~ **990 руб.**

ДОСТАВКА ПО ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ!

8 (499) 213-03-16

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
время работы: с 9.00 до 21.00 МСК

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по тел.: 8 (499) 213-03-16. Акции действительны до 31 марта 2018 г. *Среди продукции из ассортимента ООО «Топ-Шоп». ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503. РЕКЛАМА.